

# CAMP D'ENTRAÎNEMENT DRAGON BOAT

22 & 23 Octobre 2022 – Lac de Vouglans/Base nautique Bellecin



## NOTE D'INFORMATIONS

Esprit sportif, convivialité, dépassement de soi et goût de l'effort, le camp d'entraînement organisé par Dragon Boat Attitude vise à la progression collective et individuelle. Ouvert à tous et adapté à chaque niveau, il se veut fédérateur, vise la cohésion de groupe et l'engagement individuel.

Cette nouvelle édition aura lieu samedi 22 et dimanche 23 octobre 2022 à la base nautique de Bellecin sur le lac de Vouglans, commune d'Orgelet (39270) dans le Jura. Attention le rendez-vous est donné :

**Vendredi 21 Octobre 2022 à 18h00 à la Base de Bellecin**

(Lac de Vouglans - Base nautique de Bellecin - 39270 Orgelet – Latitude : 46.486748 | Longitude : 5.676389900000004)

## PROGRAMME

VENDREDI 21 OCTOBRE	SAMEDI 22 OCTOBRE	DIMANCHE 23 OCTOBRE
<p>18h00 : accueil et installation 19h00 : repas 20h30 : Briefing</p>	<p>2 séances de navigation  1 séance de PPG (préparation physique générale)  1 retour vidéo</p>	<p>2 séances de navigation  1 séance de PPG (préparation physique générale)  16h00 : Fin du week-end</p>

## THEMATIQUES

Par groupe de niveau, chaque participant travaillera à améliorer sa technique personnelle et son engagement au sein du groupe.

Les objectifs techniques et physiques du week-end seront adaptés à chaque groupe de niveau avec des grands axes de travail commun : la technique du coup de pagaie, la synchronisation, la stratégie de course, le rôle de chacun... etc.

Lors des échauffements, des séances de navigation et de cohésion, l'engagement de tous est la clé du succès collectif.

\* le contenu des seances est previsionnel et est susceptible de subir des modifications.

## TARIFS

<b>HEBERGEMENT / RESTAURATION**</b>	120€
<b>FORMATION**</b>	95€

\*\* Voir modes de règlement dans la rubrique « inscriptions » ci-après.

Le tarif comprend :

### FORMATION

- La mise à disposition du matériel sur site (Dragon Boat, gilets de sauvetage, camera, bateau moteur...etc.)
- L'encadrement par des coachs diplômés
- 4 séances de navigation, 2 séances circuit training/cohésion
- 1 retour vidéo
- Le droit d'accès à l'eau et aux vestiaires
- Assurance
- L'accès à une salle de musculation/ étirements
- Les surprises !! ...etc.

### HEBERGEMENT

- 2 nuits
- 6 repas (du vendredi soir au dimanche midi inclus)
- Accès à une salle de séchage, vestiaires...etc.

# INSCRIPTIONS

Procédure d'inscription :

## 1 - FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Remplir le formulaire d'inscription aussi lisiblement que possible et le retourner par email à :  
[lucie@dragonboat-attitude.fr](mailto:lucie@dragonboat-attitude.fr)

## 2 - REGLEMENT

### HEBERGEMENT / RESTAURATION

Règlement par chèque de 120 euros / personne au nom du « Centre sportif de Bellecin » à remettre au centre à votre arrivée le vendredi 21 octobre.

### FORMATION

Par virement avec les coordonnées bancaires suivantes en précisant dans l'intitulé : « Camp d'entraînement - Votre nom et prénom ».

Coordonnées bancaires de Dragon Boat Attitude :  
IBAN : FR76 1382 5002 0008 0041 9396 171  
BIC / SWIFT : CEPAFRPP382

Attention : Inscriptions prises en compte dans la limite des places disponibles.

Mineurs : Les mineurs ne sont pas autorisés à participer au camp d'entraînement exceptés ceux qui participeraient dans le cadre d'un stage organisé par leur club de canoë-kayak/ dragon boat. (Pour toute inscription d'un mineur : nous contacter).

# CONTACT

Lucie MUNIER : [lucie@dragonboat-attitude.fr](mailto:lucie@dragonboat-attitude.fr) ou 06 77 97 34 13

## ACCES

1h30 depuis Annecy ou Geneve; 2h depuis Thonon; 3h20 depuis Nancy; 6h depuis Saumur ou Toulouse...

