

STAGES D'ETE Lyon Natation

Stages Natation / Multiactivités



63 rue Bellecombe – 69006 Lyon
☎ 04 72 74 16 19 ☎ 04 72 74 28 76

www.lyonnatation.org

lyonnat@lyonnatation.org

PRESENTATION

Quel que soit ton niveau (Débutant, Perfectionnement, Expert), nous te proposons un stage de natation avec des jeunes de ton âge, ou tu vas t'entraîner, nager et vivre cette expérience comme un pro !

Un encadrement professionnel, diplômé d'Etat, sera présent tous les jours pour te coacher.

Alors, rejoint nous vite dans les eaux azurs de la piscine cet été.

LE PROGRAMME

Tous les matins, durant 3 heures (de 9h00 à 12h00), tu participeras aux séances techniques en piscine de 50 mètres découverte ou tu pourras découvrir toute l'organisation d'un entraînement (échauffements, éducatifs, étirements, travail technique, travail d'endurance de base, renforcement musculaire dans l'eau et à sec, stretching.)



Après déjeuner au restaurant, tu pourras vivre de grands moments de détente avec tes camarades en pratiquant les activités proposées (Accrobranche®, Laser Game®, activités culturelles ou sportives...)

A la fin du stage, Lyon Natation te décernera un diplôme de participation, un tee-shirt et un bonnet du Club, pour te permettre de retracer cette expérience unique !

LES STAGES

Les dates des stages de Natation pour l'été 2012 sont :

• **Débutants** (de 6 à 9 ans) : tu ne maîtrises pas les techniques de nage, mais tu n'as pas peur de l'eau, ces stages sont pour toi :

9 au 13 juillet 2012 ♦ 16 au 20 juillet 2012 ♦ 23 au 27 juillet 2012

• **Perfectionnement** (de 8 à 12 ans) : tu maîtrises une voire deux nages et tu souhaites t'améliorer, ces stages sont pour toi :

2 au 6 juillet 2012 ♦ 9 au 13 juillet ♦ 16 au 20 juillet ♦ 23 au 27 juillet

• **Expert** (de 12 à 14 ans) : tu maîtrises trois voire quatre nages, tu souhaites t'entraîner et progresser, ces stages sont pour toi :

2 au 6 juillet 2012 ♦ 9 au 13 juillet ♦ 16 au 20 juillet ♦ 23 au 27 juillet

DISPONIBILITES

Les dates des stages de Natation sont consultables ci-dessus. Chacune des semaines de stages ne dispose que de 32 places.



LE PROGRAMME :

(du lundi au vendredi inclus)

- **8h30 – 8h45** : Accueil des stagiaires.
- **9h00 – 12h00** : Séance de perfectionnement technique.
- **12h15 – 13h30** : Déjeuner
- **14h00 – 16h30** : Activités multisports
- **16h30 – 17h00** : Gouter
- **17h00-18h00** : Détente (piscine, jeux ...)

Départs tous les matins
des piscines
Charial (3^{ème} arr.) et
Ironchet (6^{ème} arr.)



LE TARIF :

330 Euro par enfant

(comprenant l'assurance, les repas, les transports et toutes les activités proposées par Lyon Natation)



"Depuis plus de 84 ans, LYON NATATION a pour objectif l'accès de tous à la pratique des activités aquatiques physiques et sportives, d'éveil, de découverte, de remise en forme, et d'entraînement. Alors faites partie de cette histoire!"

Nicolas CANIVET, Président de Lyon Natation

L'ENCADREMENT

L'encadrement de ces stages est effectué par le Team d'entraîneurs de Lyon Natation, tous détenteur du BEESAN (Brevet d'Etat d'Educateur Sportif des Activités de la Natation).

MATERIEL A PREVOIR

Pour participer à ce stage, il te faudra :

- 1 certificat médical de non-contreindication à la pratique sportive.
- Le nécessaire de bain = maillot 1 pièce, lunettes de piscine, serviette de bain.
- 1 tenue de sport = chaussures de sport, short et/ou survêtement, 1 paire de chaussures adaptées à la randonnée pédestre ou à l'eau, crème solaire, casquette...

ASSURANCES

Ton inscription a nos stages inclus la souscription à une assurance auprès de la MACIF, couvrant pour Lyon Natation les transports et les activités annexes.

INSCRIPTIONS

Pour toutes inscriptions, complète la feuille d'inscription et renvoie la avec le chèque d'acompte à l'adresse suivante : Lyon Natation – Stages Eté – 63 rue Bellecombe – 69006 Lyon - France

CONDITIONS GENERALES (fichier complet à consulter sur www.lyonnatation.org)

La participation au stage emporte l'adhésion pleine et entière aux conditions générales de vente que vous pouvez retrouver sur le site internet de Lyon Natation (www.lyonnatation.org) ou en faisant la demande par courrier à Lyon Natation



Lyon Natation
vous propose
de découvrir sa
BOUTIQUE OFFICIELLE
Sur Internet



Maillots de bain,
Textiles, Bagagerie,
Produits Club ...
Sur

www.lyonnatation.org

Coordonnées stagiaire

Nom : Prénom : Date de naissance : / /
Adresse : Ville : CP :

Responsable légal (pour les mineurs)

M. Mme Mlle Nom : Prénom :

Email : @ (Tous les dossiers sont gérés par mails).

Personne à contacter pendant le stage en cas d'urgence

Nom : Prénom : Maison

Portable Professionnel

Réservation du stage (cochez le type de stage et la semaine)

Choix du niveau	Choix de la semaine
<input type="checkbox"/> Débutant	<input type="checkbox"/> 2 au 6 juillet 2012 <i>(seulement Perf. et Expert)</i>
<input type="checkbox"/> Perfectionnement	<input type="checkbox"/> 9 au 13 juillet 2012
<input type="checkbox"/> Expert	<input type="checkbox"/> 16 au 20 juillet 2012
	<input type="checkbox"/> 23 au 27 juillet 2012

Je joins à cette fiche d'inscription :

- une photo d'identité
- un chèque d'acompte de 165 € à l'ordre de Lyon Natation

Je souhaite recevoir une attestation de paiement (après réception de l'ensemble des pièces du dossier).

J'accepte sans réserve les conditions générales de vente de Lyon Natation

Je certifie sur l'honneur l'exactitude des informations ci-dessus.

Fait le : / / à Signatures

