

# PROGRESSION TYPE DU DEBUTANT

**Mercredi 13 mai** : une séance gratuite de découverte et d'initiation  
Inscription au club avec un certificat médical. Unique condition : savoir nager

**Mai et juin** : séance d'entraînement sur le plan d'eau de Bourg St Maurice RDV le mercredi à 16h00 au local

**29 juillet au 1<sup>er</sup> août** : **stage d'initiation eaux vives** adapté aux jeunes membres du club. Trois jours en camping sur le bassin de Sault Brenaz dans l'Ain. Non obligatoire mais recommandé.

## **De sept aux vacances de la Toussaint :**

Une séance voir deux (mercredi et vendredi) d'entraînement par semaine sur plan d'eau à Bourg St Maurice ou Macot

Possibilité de participer à un stage pendant les vacances scolaires. Les stages aident les nouveaux arrivants pour une meilleure intégration dans le club car ils rencontrent d'autres enfants qui ne sont pas au même niveau.

Possibilité de participer à des compétitions réservées aux jeunes et adaptées au niveau de l'adhérent. Il y en aura plusieurs à l'automne. Il n'y a aucune obligation à faire les compétitions mais c'est recommandé pour la progression. Nous vous informons avant si votre enfant a le niveau ou pas pour y participer. Une participation forfaitaire est demandée lors des déplacements (de 5 à 15€) ainsi que lors des stages (tarif dépendant du lieu et de l'hébergement (en général de 60 à 100€))

**De novembre à mars** : une séance piscine à Bourg St Maurice le vendredi soir. Les entraînements reprennent après le stage de Pâques qui a lieu pendant les vacances scolaires.

## **Détails pratiques :**

- Les enfants sont pris en charge au local du club à Macot et ramenés au même endroit par l'entraîneur (Anthony 06 78 92 22 22).
- L'enfant doit être muni d'un maillot de bain, de chaussures fermées qu'il peut mouiller et d'une serviette. Tout le reste est fourni gratuitement. Si votre enfant a déjà une combinaison néoprène il peut la prendre.
- Si les horaires des séances ne conviennent pas, merci d'en parler à l'entraîneur pour trouver une solution si possible.
- Vous pouvez découvrir toutes nos activités sur notre site internet  
[www.laplagne-eauxvives.org](http://www.laplagne-eauxvives.org)
- Numéro de la Présidente du Club pour plus d'informations : Brigitte GELLOZ 04 79 55 69 60 ou 06 81 46 99 46
- Merci de bien vouloir donner une adresse email car pour des questions de praticité et d'économie toutes les informations sont envoyées par email. Si pas d'email nous le préciser.