

# PROGRESSION TYPE DU DEBUTANT

**Mercredi 12 septembre** : une séance gratuite de découverte et d'initiation  
Inscription au club avec un certificat médical. Unique condition : savoir nager

**Septembre et octobre** : séance d'entraînement sur le plan d'eau de Bourg St Maurice RDV le mercredi à 13h30 au local et séance le vendredi RDV à 17H00 au local (un vendredi sur deux)

**29 octobre au 3 novembre** : stage d'initiation eaux vives à Millau adapté aux jeunes membres du club. Cinq jours en gîte.

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.

**Après les vacances de la Toussaint jusqu'aux vacances de Pâques** : séance piscine tous les vendredis sauf vacances scolaires à 20H30 à la piscine de Bourg St Maurice. Les entraînements reprennent après le stage de Pâques qui a lieu pendant les vacances scolaires.

**De mars à juin** : Possibilité de participer à des compétitions réservées aux jeunes et adaptées au niveau de l'adhérent. Il y en aura plusieurs au printemps. 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 7 à 20€) ainsi que lors des stages (tarif dépendant du lieu et de l'hébergement (en général 15 à 25€ par jour))

## Détails pratiques :

- Les enfants sont pris en charge au local du club à Macot et ramenés au même endroit par l'entraîneur (Emmanuel 07 70 18 70 12).
- 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 0629724862
- 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.