

Un stage de perfectionnement de 5 jours consacré à la maîtrise de l'aviron

Nous aimerions vous proposer un **nouveau format** de stage de perfectionnement consacré à la maîtrise de l'aviron d'une durée de **5 jours**.

Cela permettra une progression technique et un travail de fond plus conséquents que les stages loisirs de courtes durées inscrits au calendrier de « BOULOGNE 92 »

Le premier stage organisé en 2018 a rencontré un tel succès que nous sommes heureux de pouvoir proposer deux dates en 2019 :

- ❖ **Session 1 : du dimanche 28 avril soir au vendredi 3 mai 2019 à 14h**
- ❖ **Session 2 : du samedi 5 octobre soir au jeudi 10 à 14h**

Nous nous engageons à vous encadrer dans des conditions optimales pour progresser au sein du « Club d'Aviron à Plédéliac 22270 », dans les Côtes d'Armor en Bretagne, avec au programme 10 séances d'entraînement, environ 20 heures de pratique.



La formation sera assurée par une équipe de professionnels de compétition, tous titrés, pour un encadrement personnalisé adapté au niveau de chaque participant : Cédric Toublan, Vincent Faucheu et Stéphane Tardieux qui ont permis de hisser le club aux niveaux national et international, ils seront assistés par un ou deux encadrants diplômés.

Leur démarche sera de détecter chez chacun d'entre vous les pistes de progrès et d'adapter l'entraînement jusqu'à l'amélioration de votre gestuelle pour découvrir de nouvelles sensations. Le but est que chacun progresse à son rythme, perfectionne son coup d'aviron et prenne du plaisir à glisser efficacement aussi bien en skiff qu'en huit en passant par le double ou le quatre.

Plusieurs séances vidéo seront organisées pour visualiser votre technique et vous donner des axes de progrès personnalisés applicables durant le stage et par la suite dans votre activité sportive. Nous aborderons aussi des thématiques importantes souvent mises de côté dans la pratique quotidienne telles que l'échauffement, la récupération, le réglage...

Les sorties s'effectueront sur un bassin d'exception, une retenue d'eau de 10 kilomètres, alimentée par l'Arguenon où toute navigation à moteur est interdite, au milieu d'une nature sauvage et préservée.

Le stage est limité à 20 personnes afin d'assurer un suivi de qualité. **Inscrivez-vous rapidement.**

Le tarif est de 800€* en pension complète ou 600€* sans hébergement.

Pour vous inscrire, **contactez Roxane les mercredis et jeudis de 15h à 19h – Les samedis de 9h30 à 18h. Tel : 01 46 29 01 48 – email : info@boulogne92.fr**

*Tarif hors déplacement, valable uniquement pour ces deux stages.

(1) Les inscriptions devront être accompagnées d'un chèque de 200€ par personne, non remboursable pour confirmer l'hébergement.

(2) Les inscriptions seront validées le 11 mars pour le 1^{er} stage / Le 3 juin pour le second avec paiement du solde à ces dates.

En espérant vous compter nombreux et motivés pour ces deux stages.

Cordialement

Jean-Louis Beauvais
06 86 44 58 23