

Eau libre 2024

Formule entrainements été



Rejoignez le groupe d'eau libre d'Auray Natation pour vous perfectionner en nage en eau libre



Séances encadrées par Erwan Jacob, dont le savoir faire a permis à notre club de gagner la coupe de Bretagne en 2020, 21, 22, 23



A partir de 12 ans et être capable de nager au moins 500m non stop en mer



Des séances de 1H00 à 1H30 avec un programme adapté

Environ 20 séances de mai 24 à septembre 24

Plus d'infos et planning: utilisez le QR code ou allez sur: www.auraynatation.fr



Carnac - Plage de Ty Bihan

Un Plan d'organisation de la surveillance et des secours de l'activité eau libre pour les séances en milieu naturel a été élaboré avec l'obligation d'avoir :

- une combinaison isothermique obligatoire si la température est inférieure à 17 degrés, Bonnet de couleur vive, une bouée avec sifflet (minimum) par groupe de 2 nageurs, lunettes de natation, et
- adhéré au club de natation d'Auray (car certificat médical de non contre-indication à la pratique de la natation et de la course à pied) et avoir licence fédérale FFN



- **si vous avez déjà une licence FFN valide : 50 €**
- **si vous n'avez pas de licence FFN valide: 65 € (dont 15 € de frais de licence FFN Eau Libre)**



Après votre inscription, un QR code vous sera transmis afin de vous permettre de vous inscrire au groupe **Whatsapp "Eau libre Auray natation 2024"**

Nous contacter: auraynatation56@gmail.com

Eau libre 2024



Stage intensif Eau Libre du lundi 15 juillet au vendredi 19 juillet



10 séances pour booster vos performances et affiner votre technique.
Nb de places : 20 nageurs maximum



A partir de 16 ans
et être capable de nager au moins 500m non stop en mer



2 séances par jour du
lundi 15 juillet au vendredi 19 juillet 2024

Horaires prévisionnels:

- **séance du matin - 1H30 de 10H à 11H30**
- **séance du soir - 1H de 19h15 à 20h15**

Plus d'infos et planning: utilisez le QR code
ou allez sur: www.auraynatation.fr



Carnac - Plage de Ty Bihan

Un plan d'organisation de la surveillance et des secours de l'activité eau libre pour les séances en milieu naturel » a été élaboré dont certains éléments à prendre en compte directement par les nageurs :

- Matériel : Combinaison isothermique obligatoire si la température est inférieure à 17 degrés, Bonnet de couleur vive, une bouée avec sifflet (minimum) par groupe de 2 nageurs, lunettes de natation.
- Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la natation en loisir et compétition exigé



si vous avez déjà une licence FFN valide : 85 €
si vous n'avez pas de licence FFN valide: 100 € (dont 15 € de frais de licence FFN Eau Libre)

COMMENT S'INSCRIRE à une formule ?

Utilisez le QR code ou suivez la procédure:

- **Créez vous un compte sur la plateforme sportsregions.fr en cliquant sur "se connecter" puis "Créer un compte"**
- **Une fois créé, connectez vous avec votre compte**
- **Puis inscription et paiement en ligne sur www.auraynatation.fr/adhesion/**



Nous contacter: auraynatation56@gmail.com