



**DATES**: Du lundi 8 Avril au vendredi 12 Avril 2024

**LIEU**: Base de Loisirs la Ramée/Lac de la Ramée

**HORAIRE**s : 10h00 à 17h00  
Côtier 10h– 12h45  
Piscine 14h45–16h45

### **TARIFS**:

- 1 jour : 30 euros
- ½ journée : 15 euros

**Les repas ne sont pas compris, pensez au pique-nique (la pause repas sera prise au niveau des containers).**

**PUBLIC** : Stage ouvert aux sauveteurs du club et aux extérieurs (sur critères + **dossier d'inscription différent**).

### **PROGRAMME**:

- 10h00: Rendez-vous aux containers;
- 10h00 à 11h00: Entraînement terrestre;
- 11h00 à 12h30: Préparation du matériel; Entraînement en lac+sable
- 12h30 à 14h30: Pause repas, temps calme;
- 14h45 à 16h45: Entraînement piscine
- 16h45 à 17h00: Fin d'entraînement, goûter (Merci de respectez l'horaire de fin).

### **PREVOIR** :

- Affaire de piscine (bonnet, lunettes et palmes)
- Affaires de côtier (combinaison, Chaussons et Gants)
- Affaire de sport (Short, T-shirt, coupe-vent et baskets)
- **Pique Nique pour le repas du midi**, une bouteille d'eau (et un goûter).
- Petit jeu de société pour le temps calme du midi

### **INSCRIPTIONS**:

- Réserver votre place en ligne sur le site du TSN, ou en suivant le lien :

[Lien vers l'agenda de réservation en ligne](#)

- Déposer le bulletin d'inscription ci-dessous avec le paiement dans la boîte aux lettres du TSN à la piscine L'Oasis **au plus tard lundi 1 Avril 2023.**

## Autorisation parentale

Je soussigné..... père,  
mère, tuteur (rayer les mentions inutiles) inscris mon enfant

.....Année de Naissance.....

au stage de sauvetage de Avril 2024 (jours ci-dessous).

Et donne tous pouvoirs aux membres du TSN concernant les décisions d'ordre médical et/ou hospitalisation si besoin.

### **Dates choisies (Cocher les cases correspondantes) :**

- Lundi 8 Avril 2024       journée  matin  après-midi
- Mardi 9 Avril 2024       journée  matin  après-midi
- Mercredi 10 Avril 2024       journée  matin  après-midi
- Jeudi 11 Avril 2024       journée  matin  après-midi
- Vendredi 12 Avril 2024       journée  matin  après-midi

### **Tarif:**

Nombre de jours:.....x 30 euros =..... Euros

Nombre de demi-journée : .....x 15 euros = ..... Euros

TOTAL =

Chèque à l'ordre du TSN.

Date et Signature: