



DATES: Du lundi 8 Avril au vendredi 12 Avril 2024

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

HORAIREs : 10h00 à 17h00
Côtier 10h– 12h45
Piscine 14h45–16h45

TARIFS:

- 1 jour : 40 euros
- ½ journée : 20 euros

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

PUBLIC : Stage ouvert aux extérieurs sur présentation au choix : Licence FFSS, licence FFN, Licence FFTri ou Attestation du « Savoir Nager » en sécurité.

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 respecter 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 soussignépère, 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 40 euros =..... Euros
Nombre de demi-journée :x 20 euros = Euros

TOTAL =
Chèque à l'ordre du TSN.

Date et Signature: