

## **STAGE INTER-RÉGIONAL EAU LIBRE**



**LIMOGES ET LAC DE SAINT-PARDOUX  
DU 28 AOUT AU 31 AOUT 2013**

**NOTE D'INFORMATION AUX CLUBS**



## INTRODUCTION

L'Inter-Région Sud-Ouest, afin de promouvoir et développer la Natation en Eau Libre, met en place un stage "Découverte" de la discipline.

L'objectif de ce stage est de permettre d'une part à des jeunes de découvrir la natation en Eau Libre et développer les techniques et tactiques spécifiques à la pratique et d'autre part d'initier les entraîneurs à ces techniques et pratiques.

Les CTS de vos régions respectives se tiennent à votre disposition pour tout complément d'information.

## STAGE

### DATES & LIEUX

Du mercredi 28 août 2013 à 10h au samedi 31 août 2013 à 14h

Région Limousin : Pratique en milieu naturel : Lac de St Pardoux  
Entraînement en piscine : Limoges - Piscine de Beaublanc (bassin de 50m)  
Hébergement et Informations théoriques : Limoges - CHEOPS

### ENCADREMENT

Les 4 CTS de l'Inter-Région Sud-Ouest et un entraîneur de chaque région.

### EFFECTIFS

20 nageurs (environ 5 nageurs par région)  
Catégories : de benjamins 2 (13 ans) à cadets (16-17ans)

### TRANSPORTS

Navette en bus entre Limoges et Saint-Pardoux

### COUT DU STAGE

L'IRSO prend en charge les frais liés à l'encadrement, les frais de transport et de location des salles.  
Reste à la charge de chaque nageur : **136 €**

## FINALITE DU STAGE

La finalité du stage est d'inciter les nageurs à participer aux étapes de Coupe de France de Natation en Eau Libre. Positionné fin août, ce stage permet aux nageurs de s'engager sur les étapes de Saint-Pardoux (Limousin), le 7 septembre 2013 et de Toulouse (Midi-Pyrénées), le 8 septembre 2013.

Ce stage participe également à la complémentarité avec la Natation Course et va permettre aux participants d'aborder la saison 2013-2014 de Natation Course avec une bonne préparation physique.

Pour les 2 étapes de Saint-Pardoux et Toulouse, l'IRSO prend en charge les frais d'engagements des nageurs ayant participé au stage.

