



## LIGUE OCCITANIE AVIRON - Stage Perfectionnement Sportif Adultes

20 au 22 Octobre - Base De Loisirs de Tarn et Garonne, Saint Nicolas de la Grave 82210.

Accessible aux pratiquants confirmés, ce stage vous permettra de vous donner les bases utiles afin de vous autonomiser dans vos entraînements mais également vous permettre de travailler une problématique non résolue.

### Les + de séjours :

- Un matériel de compétition utilisé par les équipes régionales.
- Un hébergement en bord du plan d'eau pour un cadre dépaysant.
- Un collectif réduit pour un suivi sur chaque séance.

### Prérequis obligatoires :

- Être licencié FFA (priorité aux licenciés en ligue Occitanie)
- Rameur régulier ayant validé le brevet eaux intérieures niveau 3
  - *Ouvert aux rameurs PR3 remplissant les mêmes conditions*
- Certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'aviron en compétition.
- Fiche de renseignements complétée.



Tarif : 390 euros/personne (nombre de places limité)

- Règlement par chèque à l'ordre de la ligue Occitanie d'aviron ou par virement (RIB à demander).

### Ce que comprends ce tarif :

- Repas du vendredi soir au dimanche midi (2 petits déjeuners, 2 déjeuners et 2 diners).
- L'hébergement pour 2 nuitées.
- L'accompagnement par un encadrement professionnel :
  - Séances coachées sur l'eau et au sol.
  - Retour vidéo.
  - Conseils techniques.
- La logistique nécessaire à l'accompagnement (canots à moteur, essence...).
- La location du matériel de la ligue Occitanie.

### Ce que ne comprends pas ce tarif :

- Les trajets aller-retour sur le lieu de stage.
- Les trajets lors du stage.



- *Pour tout groupe club ou inter-club souhaitant un stage plus long. Il est également possible d'en faire la demande pour son organisation.*

➤ Pour tout renseignement et/ou inscription, merci de contacter, Clément DEPOORTER, Technicien Sportif Régional au 06 23 84 50 67 ou [clement.depoorter@ffaviron.fr](mailto:clement.depoorter@ffaviron.fr)

➤ L'inscription à un stage sera valide après avoir reçu l'ensemble des documents et le règlement.