

# ORGANISATION ET TARIFICATION

## Dates des stages :

### 4 et 5 juin 2022 à PLOUGRESCANT

#### Samedi :

- Rdv à 9h45 sur le parking situé 100m derrière la plage de Pors Hir.
- Présentation de l'activité et du programme de la matinée.
- Temps d'habillage, préparation du matériel.
- Séance de 10h15 à 11h30 sur la plage de Pors Hir.
- Collation.

#### Dimanche :

- Rdv à 9h45 sur le parking situé 100m derrière la plage de Pors Hir.
- Présentation du programme de la matinée.
- Temps d'habillage, préparation du matériel.
- Séance de 10h15 à 11h30 sur la plage de Pors Hir.
- Collation.

Bulletin d'inscription, décharge et règlement à faire parvenir au plus tard le 28 mai.

### 2 et 3 juillet 2022 à TREDREZ-LOCQUEMEAU

#### Samedi :

- Rdv à 8h30 sur le parking près de l'école de voile.
- Présentation de l'activité et du programme de la matinée.
- Temps d'habillage, préparation du matériel.
- Séance de 9h00 à 10h15 dans la zone de baignade autorisée du port de plaisance.
- Collation.

#### Dimanche :

- Rdv à 8h30 sur le parking près de l'école de voile.
- Présentation du programme de la matinée.
- Temps d'habillage, préparation du matériel.
- Séance de 9h00 à 10h15 dans la zone de baignade autorisée du port de plaisance.
- Collation.

Bulletin d'inscription, décharge et règlement à faire parvenir au plus tard le 25 juin.

### 30 et 31 juillet 2022 à PLOUGRESCANT

#### Samedi :

- Rdv à 9h30 sur le parking situé 100m derrière la plage de Pors Hir.
- Présentation de l'activité et du programme de la matinée.
- Temps d'habillage, préparation du matériel.
- Séance de 10h00 à 11h15 sur la plage de Pors Hir.
- Collation.

#### Dimanche :

- Rdv à 9h30 sur le parking situé 100m derrière la plage de Pors Hir.
- Présentation du programme de la matinée.
- Temps d'habillage, préparation du matériel.
- Séance de 10h00 à 11h15 sur la plage de Pors Hir.
- Collation.

Bulletin d'inscription, décharge et règlement à faire parvenir au plus tard le 23 juillet.

## Les séances :

Elle dure chacune 1h15 et se déroule en trois phases :

- échauffement
- corps de séance
- récupération détente

**Savoir nager est indispensable.** La natation n'est pas au programme, mais il faut être autonome et à l'aise dans l'eau pour s'adapter aux situations et profiter pleinement de l'activité.

## Matériel requis :

- Combinaison intégrale de longue côte ou de surf épaisseur 4/3mm ou 3/2mm.
- Shorty possible pour les stages de juillet (si pas frileux)
- Chaussons néoprène à semelles rigides indispensables.
- Gants (facultatifs en été)
- Maillot de bain

Dans la limite du stock disponible, le matériel peut être loué.

Prévoir un sac étanche pour vos effets personnels emportés sur la plage (ex : serviette de bain, clés, etc...), ils sont sous votre responsabilité.

## Inscription / annulation :

Le bulletin d'inscription, et la décharge (point santé à renseigner, dater et signer) peuvent être envoyés par e-mail à :

[armor-marche-aquatique@orange.fr](mailto:armor-marche-aquatique@orange.fr)

Le règlement (chèque) est à envoyer par voie postale à :

Sandrine Diglé  
2, impasse de Kermenguy  
22740 LEZARDRIEUX

Le règlement est encaissé après le stage.

**Le stage et la location du matériel sont non remboursables, non reportables.**

## Sauf :

- ▶ En cas d'annulation du stage en raison de conditions de mer/météo défavorables, les participants sont prévenus par sms dans les meilleurs délais (la veille de la séance ou le jour même bien avant l'heure de rdv prévue pour ne pas se déplacer pour rien).  
Les règlements sont renvoyés par voie postale ou éventuellement rendus sur place.
- ▶ Pour raison de santé sur présentation d'un certificat médical.

## Tarifs :

- Stage : 40€
- Location matériel femme :

EQUIPEMENTS	Tarifs
Combinaison intégrale	5€
Chaussons	2€
Gants	1€

Les équipements peuvent être loués intégralement ou séparément.