

Stage technique natation à Lons Le Saunier (39)



24 ET 25 OCTOBRE 2026

LONS LE SAUNIER (39)

STAGE DE 2 JOURS

Identifier, comprendre et corriger votre technique de nage

Ne cherchez pas ailleurs, ce stage de perfectionnement natation triathlon est **une exclusivité** RL Sport Triathlon Coaching

Aucune autre structure d'entraînement actuelle ne vous propose un stage de perfectionnement natation sur 2 jours en limitant le nombre de participants à 6 triathlètes

Je tiens à être disponible, au plus près de vous pour vous permettre de progresser rapidement. Deux jours de stage où l'objectif sera de faire le point sur votre technique, et de vous donner les clés pour vous affranchir de vos limites actuelles

STAGE PRESENTIEL DE 2 JOURS

Apprendre, Identifier et Comprendre

Programme du stage de 2 jours :

- 3 Cours théoriques (Comprendre la natation en triathlon, La technique du crawl, les différentes phases du crawl, les spécificités de la natation en eau libre ...)
- 3 Séances en piscine (Séance technique, Correction technique directe, prises vidéos, simulation eau libre, tests ...)
- Analyses vidéos individuelles de votre technique de nage
- 6 triathlètes maximum
- Niveau requis : Nager 1200m en crawl et allure moyenne entre 2'30 et 1'30/100m
- Matériel à apporter pour le stage : Pull / Palmes courte / Tuba / Planche

Horaires :

- Samedi : 9h/12h - 13h30 / 17h30
- Dimanche : 9h/12h30

Lieu :

Centre Aqua'Rel 755 boulevard de l'Europe, 39000 Lons-le-Saunier

Infos supplémentaires :

Les repas ne sont pas compris dans la prestation. La salle de réunion reste disponible à la pause de midi.

Inscriptions

- Tarifs

Stage 2 jours : **235 € ttc** par personne
(+ **40€** si vous choisissez l'assurance annulation)

- Fournir une copie de licence FFTRI ou certificat médical de non contre indication à la pratique de la natation (par participant)

- Avoir plus de 18 ans

- Renseigner une fiche athlète + une fiche d'inscription par participant et me les retourner par **mail**

Info importante :

- Le stage sera maintenu sous réserve de 4 athlètes inscrits minimum
- Le stage est limité à 6 athlètes maximum

Pour toute question, je vous invite à me contacter directement :
rlsportcoaching@gmail.com

FICHE DE RENSEIGNEMENTS ATHLÈTE

RL SPORT
TRIATHLON
COACHING

ATHLETE

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse complète : _____

Mail : _____

Téléphone : _____

Club : _____

Date de Naissance : _____ Poids : _____

Taille : _____

NIVEAU SPORTIF (Si données connues)

FC Repos : _____

FC Max Natation : _____

Temps 200m Natation : _____

Temps 400m Natation : _____

Temps 1900 m Natation : _____

Résultats principaux précédents : _____

Volume entraînement NATATION hebdomadaire actuel (heures) : _____

Problèmes de santé ou blessures durant les 12 derniers mois : _____

FICHE DE RENSEIGNEMENTS ATHLÈTE

RL SPORT
TRIATHLON
COACHING

OBJECTIFS SPORTIFS DE LA SAISON

Principaux : _____

Secondaires : _____

MATERIEL personnel utilisé (Marques)

VOS ATTENTES, REMARQUES et PARTICULARITES

PERSONNE A CONTACTER EN CAS D'URGENCE

Nom, prénom : _____

Lien avec l'athlète : _____

Téléphone : _____

FICHE D'INSCRIPTION STAGE NATATION

DATE ET LIEU DU STAGE AUQUEL VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER

Lieu : _____

Date : _____

CONDITIONS D'INSCRIPTION

Je m'inscris au stage natation sans assurance à 235 € ttc

Je m'inscris au stage natation avec assurance à 275 € ttc

Je coche cette case si je choisis l'assurance annulation d'un montant de 40€ qui me permet d'être intégralement remboursé(e) des sommes versées (sauf assurance) si mon annulation est annoncée à RL Sport Triathlon Coaching au moins 30 jours avant le premier jour de stage

Je m'engage à fournir une photocopie de ma licence de triathlon ou un certificat médical autorisant la pratique sportive du triathlon

Je déclare dégager RL Sport Triathlon Coaching et ses encadrants de toutes responsabilités en cas d'accident de quelque nature que ce soit ou de dommages sans aucune exception ni réserves rencontrées, pendant le stage ou les jours qui suivent

Je reconnais devoir présenter mon pass sanitaire valide au début du stage si les conditions sanitaires l'exigent

J'accepte d'être filmé(e) et photographié(e) lors du stage, que les images soient utilisées par RL Sport Triathlon Coaching sur ses supports de communications

Je soussigné(e) _____
confirme avoir pris connaissance et accepter toutes ces conditions

Date et signature : _____