

Poitiers le 14 février 2024

En janvier 2024, l'association Pict'Aqua vous a écrit pour vous proposer de pratiquer le longe côte/marche aquatique.

Organisation : Nous vous proposons des séances « Découvertes » ouvertes aux licenciés FFRP, majeurs, selon le calendrier suivant :

Plan d'eau de VERRUYES (79) : 1, Etang du Prieuré St Martin 79310 Verruyes
(Aller jusqu'à St Maixent l'Ecole, suivre la D24 jusqu'à l'entrée de Verruyes – A droite suivre Etang du Prieuré)

Samedi 13 avril 24	rdv sur place 14h30 Mise à l'eau à 15h	Coordonnées Animateur : Brigitte Bénard brigittebenard@yahoo.fr 06 77 51 39 40
Vendredi 3 mai	rdv sur place 14h30 Mise à l'eau à 15h	Coordonnées Animateur : Gilbert Desormes gilbert.desormes@wanadoo.f 06 86 88 11 42
Mardi 4 juin	rdv sur place 14h30 Mise à l'eau à 15h	Coordonnées Animateur : Corinne Jupille corinne.jupille@orange.fr 07 57 63 98 51
Mardi 18 juin	rdv sur place 14h30 Mise à l'eau à 15h	Coordonnées Animateur : Gilbert Desormes gilbert.desormes@wanadoo.f 06 86 88 11 42

Plan d'eau de SAINT PARDOUX (87) : Plage de Santrop 87640 Razes
(Traverser Saint Pardoux suivre Site de Santrop - Parking à coté du Centre Aquatique)

Vendredi 24 Mai	rdv sur place 14h30 Mise à l'eau à 15h	Coordonnées Animateur : Jean Claude CHABRUN jc.chabrun@gmail.com 06.19.51.51.72
Samedi 15 juin	rdv sur place 09h30 Mise à l'eau à 10h	Coordonnées Animateur : Jean Claude CHABRUN jc.chabrun@gmail.com 06.19.51.51.72

La pratique du longe côte/marche aquatique impose la présence d'un animateur diplômé et d'un assistant par tranche de 20 pratiquants. L'animateur se réserve le droit d'annuler la sortie.

Équipement : L'équipement est fonction de l'état du milieu aquatique, de la température de l'eau et des conditions météorologiques. Le port de vêtements en néoprène est recommandé pour limiter le risque d'hypothermie : combinaison, shorty, gants.

Le port de chaussons aquatiques ou chaussures type basket est **obligatoire** : ils permettent de limiter le risque de blessure aux pieds.

A chaque séance, l'association peut prêter des combinaisons néoprène **selon les tailles**, nous serons limités à 10 tenues femmes, 10 tenues hommes.

Attention, nous ne disposons pas de vestiaires, les participants devront se changer près des voitures. Se munir de maillot de bain, un T-shirt, de serviettes et éventuellement de peignoir de bain, d'une gourde d'eau, de bonnet ou cagoule, lunettes de soleil, casquette

Trajet : Le co-voiturage est conseillé.

Nous nous retrouverons sur place à l'heure indiquée – il faut prévoir le prêt éventuel de tenues, l'équipement de chacun. L'horaire de mise à l'eau doit être respecté.

La séance comprendra un temps d'échauffement, 50 minutes de pratique, un temps d'étirement, le retour du matériel prêté, une petite collation partagée.

Nous serons très heureux de vous faire découvrir
ou redécouvrir cette activité sportive qui ne nécessite pas de savoir nager.

Profitez des vertus de l'eau en pratiquant le longe côte/marche aquatique,
un sport accessible à toute personne qui souhaite vivre
une expérience pedestre insolite et revigorante dans l'eau.

Les personnes intéressées doivent compléter le bulletin d'inscription ci-dessous,
**le retourner par mail à l'animateur de la séance choisie
avant le 15 mars 2024**

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom.....*Prénom*..... *Age*.....

N° téléphone*Adresse mail*

N° Licence*Club*

Date de la séance «découverte» choisie:

Prêt d'une combinaison néoprène *OUI* *NON* *Taille* *Poids*

Vous devez impérativement être muni d'un maillot de bain et de chaussons aquatiques ou chaussures type basket.