

Programme du week-end d'entraînement du sauvetage de Neuchâtel

Date	Heure	Lieu	Activité
Ven. 19 août	18h-19h30	Terrain de beach-volley du Mail	Renforcement musculaire, courses et entraînement de beach-flag (sprint dans le sable)
	20h-20h15	Hangar de Monruz	Baignade de désablage dans le lac
	20h15-20h45		Chargement du matériel dans les voitures pour la journée à Yvonand
	20h45-22h		Repas commun au hangar (pâtes et salade, organisé par Théa)

Sam. 20 août	8h30	Hangar de Monruz	Départ pour Yvonand
	9h15	Plage d'Yvonand	Arrivée à Yvonand, déchargement et installation du matériel
	10h-12h		1 ^{ère} session d'entraînement : course + board
	12h-13h		Pause de midi (chacun·e amène son picnic)
	13h-14h30		2 ^{ème} session d'entraînement : kayak + nage
	14h30-15h		Pause
	15h-16h30		3 ^{ème} session d'entraînement : lake man
	16h30-17h15		Rangement du matériel
	Env. 17h15		Retour sur Neuchâtel
	Env. 18h	Hangar de Monruz	Arrivée à Monruz et déchargement des véhicules
	Env. 18h30		Repas commun au hangar (commande de pizzas)

Dim. 21 août	9h30-10h15	Hangar de Monruz	Session de nage en eau libre
	10h15-10h45		Pause
	10h45-12h15		Session de palme-masque-tuba dans le lac
	12h15-14h		Pause de midi (chacun·e amène son picnic)
	14h-14h15		Accueil des participant·e·s à l'après-midi d'initiation, présentation du sauvetage sportif et du programme de l'après-midi
	14h15-15h		Initiation au sauvetage en lac (3 postes de 45 min.) – 1 ^{ère} rotation
	15h-15h15		Pause
	15h15-16h		Initiation au sauvetage en lac (3 postes de 45 min.) – 2 ^{ème} rotation
	16h-16h15		Pause
	15h15-17h		Initiation au sauvetage en lac (3 postes de 45 min.) – 3 ^{ème} rotation
	Dès 17h		Douche, apéro et grillades avec tous·tes les participant·e·s au week-end

Postes de l'après-midi découverte (**motivez vos ami·e·s à participer ! Parlez-en autour de vous !**)

- Poste 1 : techniques de sauvetage (prises pour ramener une victime, lancer de corde, etc.) (Flavian)
- Poste 2 : initiation au board (Ella)
- Poste 3 : initiation au kayak / nage en eau libre (Théa)

*Les membres de la SSVNN participant aux week-end sont invité·e·s à préparer un gâteau/des biscuits/un snack qui pourra être partagé pendant les pauses.

*Les personnes pouvant disposer d'un véhicule le 20 août sont priées de s'annoncer. La participation au week-end est gratuite, une contribution sera demandée pour les repas communs du vendredi et samedi soir ainsi que pour les frais d'essence.

Contact et inscription : Théa Jean-Petit-Matile, 079/247 58 85