



Poitiers le 07/09/2024

### CALENDRIER DES SORTIES – OCT - NOV - DEC 2024

L'association **Pict'Aqua** vous propose des séances « Découvertes » gratuites, ouvertes aux licenciés et aux Pass découvertes FFRP, majeurs. Les formalités d'inscription restent inchangées (voir recto).

#### Sortie Mer

**Plage de Fouras (17)** : Grande plage – sous les arcades front de mer

Mercredi 16 oct	Rdv sur place 14h30 Mise à l'eau à 15h	Coordonnées Animateur : Corinne Jupille <a href="mailto:corinne.jupille@orange.fr">corinne.jupille@orange.fr</a> 07 57 63 98 51
-----------------	--	--

\*\*\*\*\*

**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)

Samedi 09 Nov	Rdv sur place 13h30 Mise à l'eau à 14h	Coordonnées Animateur : Jean Claude CHABRUN <a href="mailto:jc.chabrun@gmail.com">jc.chabrun@gmail.com</a> 06.19.51.51.72
Samedi 07 Déc	Rdv sur place 13h30 Mise à l'eau à 14h	Coordonnées Animateur : Corinne Jupille <a href="mailto:corinne.jupille@orange.fr">corinne.jupille@orange.fr</a> 07 57 63 98 51

**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 14 Déc	rdv sur place 14h30 Mise à l'eau à 15h	Coordonnées Animateur : Brigitte Bénard <a href="mailto:brigittebenard@yahoo.fr">brigittebenard@yahoo.fr</a> 06 77 51 39 40
		Coordonnées Animateur : Gilbert Desormes <a href="mailto:gilbert.desormes@wanadoo.f">gilbert.desormes@wanadoo.f</a> 06 86 88 11 42

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.

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

Il n'est pas nécessaire de savoir nager.

**Équipement** : A chaque séance, l'association peut prêter des combinaisons néoprène **selon les tailles**, nous serons limités à 10 tenues femmes, 10 tenues hommes.  
Le port de chaussons aquatiques ou chaussures type basket est **obligatoire** : ils permettent de limiter le risque de blessure aux pieds.

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. Il sera organisé pour chaque groupe, à voir avec les animateurs. L'horaire de mise à l'eau doit être respecté.

\*\*\*\*\*

### **BULLETIN D'INSCRIPTION**

*A retourner par mail à l'animateur de la séance choisie  
7 jours avant la date de la sortie*

Nom ..... Prénom ..... Né(e) .....

N° téléphone ..... Adresse mail .....

N° Licence ..... Club .....

Adresse postale pour les non-licencié(e)s :

.....

**Date de la séance «découverte» choisie:** .....

Prêt d'une combinaison néoprène  OUI  NON

Taille Poids  S - M - L - XL - XXL

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

\*\*\*\*\*

*Nous avons besoin de votre soutien pour la pérennité de notre association.  
N'hésitez pas à adhérer à Pict'Aqua pour la somme de 20 euros.*

\*\*\*\*\*