

# NAGE EN EAU LIBRE



## Entraînement et traversée du lac avec Swann OBERSON

### INFORMATIONS :

Pour qui : Nageurs et triathlètes

Où : Pointe à la bise (Vésenaz)

Quand : - Entraînements : 10, 19, 24 juillet et 14 août.

- Traversées : 17, 24, 28 juillet. Le 1<sup>er</sup> et 14 août.

Tarif : - Entraînement : Chf 50.-  
(Abonnement 3 entraînements 130.-)

- Traversée : Chf 100.- (Abonnement 3 traversées 250.-)



Dans la continuité de nos séances à la piscine de Thonex, nous souhaitons vous faire découvrir la nage en eau libre dans notre magnifique lac.

Deux options vous sont proposées :

- Les entraînements où le focus sera mis sur l'approche de la nage en eau libre (technique de nage, points de repères et trajectoires).

- Les traversées, départ de la Pointe à la Bise et arrivée au Creux de Genthod soit 3 km de nage. Le retour se fait en bateau.

Les séances sont supervisées par Swann Oberson (Championne du monde de natation en eau libre).