



# Ludivine Blanc



## Diplômes

Entraîneur de natation  
Formatrice en secourisme  
Préparatrice mentale  
Préparatrice physique



## Palmarès

9x championne du monde  
14x recordwoman du monde  
7x Guinness World Record  
50 médailles nationales

Depuis 2023, je propose des ateliers de natation et/ou d'immersion en glace dans différentes structures. J'accompagne aussi des particuliers sur la notion de froid dans leur préparation pour des traversées (Manche, Lac Léman, Gibraltar).

**Aujourd'hui, venez participer à mes stages de natation en eau froide !**

## 1ER STAGE DE NATATION EN EAU FROIDE EN FRANCE

Venez avec vos questions... Repartez avec des réponses !

**Dates : Du vendredi 16  
au dimanche 18 janvier 2026**  
*arrivée le 16 à 18h, départ le 18 à 10h*

**Lieu : Samoëns**

### Au programme

- Immersions et séances de NATATION en eau froide\*
- Séance de préparation mentale
- Séance de préparation physique
- Accompagnement progressif et conseils pour dompter le froid
- Table ronde
- Conférence

### Tarif

Avec hébergement\*\*  
2 nuits

**580€**

Sans hébergement

**500€**

\*\* Dans un bungalow de 3 chambres doubles  
(1 lit double + 4 lits simples)  
Au bord du lac Aux Dames  
salle de bain, terrasse, parking gratuit

\* En fonction des conditions météorologiques

Les repas sont à prévoir par les participants.  
Le bungalow contient une cuisine équipée. Des boulangeries et restaurants sont présents à 5min à pied.  
Vous pouvez aussi prévoir vos repas et faire découvrir vos spécialités !

# Ludivine Blanc



## Diplômes

Entraîneur de natation  
Formatrice en secourisme  
Préparatrice mentale  
Préparatrice physique



## Palmarès

9x championne du monde  
14x recordwoman du monde  
7x Guinness World Record  
50 médailles nationales

Pour profiter pleinement du stage :

- Savoir se déplacer sur 10m minimum en piscine (*la natation codifiée n'est pas obligatoire !*).
- Présenter un certificat médical de non contre indication à la pratique de la nage en eau glacée daté de moins de 3 mois avant le début du stage (*les modèles IISA et FFN sont aussi acceptés*).



**Vous ne ferez pas « que » vous immerger,  
Vous allez nager !**



**Pour réserver votre place**

**Envoyez un mail avant le règlement : [contact@ludivineblanc.com](mailto:contact@ludivineblanc.com)**

<b>Avec hébergement</b>	<b><u>580€</u></b>
<b>Sans hébergement</b>	<b><u>500€</u></b>

Règlement : virement bancaire

Motif : Stage Samoëns 2026 + NOM PRENOM

IBAN : **FR76 2823 3000 0103 6578 3858 688**

BIC : **REVOFRP2**

*Fermeture des inscriptions : 5 janvier 2026*

## Option annulation et remboursement

L'organisation se réserve le droit d'annuler le stage au plus tard 7 jours avant, si les conditions l'imposent : *stage 100% remboursé*.

Vous avez posé vos congés et tout planifié mais un imprévu vous empêche de participer au stage. Optez pour une option annulation (40€ par personne) : *stage 100% remboursé jusqu'au 16 décembre 2025*.

Vous avez posé vos congés et tout planifié mais un imprévu médical vous empêche de participer au stage. Optez pour une option annulation (100€ par personne) : *stage 100% remboursé jusqu'au 14 janvier 2026, sous présentation d'un certificat médical*.