



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

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

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*.