



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
58 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 la 2e édition du stage de natation en eau froide !



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

Dates : Du vendredi 20 au dimanche 22 mars 2026
arrivée le 20 à 18h, départ le 22 à 10h

Lieu : Samoëns

Nombre de places disponibles : 5

Au programme

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

Tarif

Avec hébergement**
2 nuits
680€

Sans hébergement
600€

* En fonction des conditions météorologiques

** Dans un bungalow
Au bord du lac Aux Dames

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 !



Stage de natation en eau froide

-

Ludivine Blanc



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

Avec hébergement	680€
Sans hébergement	600€

Règlement : virement bancaire

Motif : Stage 2 Samoëns 2026 + NOM PRENOM

IBAN : FR76 2823 3000 0103 6578 3858 688

BIC : REVOFRP2

Fermeture des inscriptions : 15 mars 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 25 février 2026*.

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 18 mars 2026, sous présentation d'un certificat médical*.