



WATER WORLD SWIM

Swimming the Bay of San Francisco, CA



ALCATRAZ SWIMS



MONTHLY CROSSINGS
AND CLINICS

Les experts de la natation en eau libre dans la baie de San Francisco

Le "Water World Swim" est un organisme qui organise des compétitions et propose des programmes d'entraînements de natation en eau libre depuis 18 ans. Nos entraînements hebdomadaires "Nager avec Pedro", des traversées de la baie de San Francisco depuis Alcatraz, un programme appelé "New Waves" pour de jeunes nageurs débutants en eau libre sont quelques exemples de nos programmes de natation en eau libre.



Nous accueillons des nageurs du monde entier, quel que soit leur niveau. Si vous vous entraînez pour une épreuve particulière, si vous voulez faire une traversée depuis Alcatraz, ou juste tenter l'expérience dans les eaux si particulières de la baie de San Francisco, nous vous encourageons vivement à nous rejoindre. Nos offres sont adaptées à chacun.

Pour plus d'information, s'il vous plaît contactez-nous au:
info@waterworldswim.com.

Water World Swim sur Internet

Trouvez les dernières nouvelles du "Water World Swim", les détails sur les épreuves à venir en nous suivant sur Twitter, Facebook, et Youtube.



Epreuves de nage en eau libre

Le "Water World Swim" organise quelques-unes des plus prestigieuses épreuves de natation en eau libre dans la baie de San Francisco, pendant toute l'année.

Traversée d'Alcatraz en hiver

Cette épreuve hivernale et non officielle est une traversée depuis l'île d'Alcatraz jusqu'au Parc Aquatique

Nager autour du "Rock"

Cette épreuve de plus de 5 kilomètres est un défi pour tout bon nageur puisqu'il faut composer avec la marée et les courants autour d'Alcatraz.

Pont à Pont

Cette épreuve de 10 kilomètres est réservée à 30 nageurs d'élite. Les concurrents débutent la course sous le célèbre pont du Golden Gate et terminent sous le Bay Bridge.

Toucher Alcatraz et revenir

Cette épreuve aller-retour à Alcatraz débute sur la plage du Parc Aquatique de San Francisco. Les concurrents nagent vers la célèbre île d'Alcatraz, touchent l'île, et reviennent au Parc Aquatique.

Nager avec les Centurions

De l'île d'Alcatraz jusqu'au Parc Aquatique de San Francisco, cette course de 2 kilomètres est devenue un événement de renommée mondiale.

Pont Golden Gate

Cette course d'environ 3 kilomètres part du pilier sud du Pont du Golden Gate, côté Pacifique, se déroule sous le pont du Golden Gate jusqu'à la pile nord, pour se terminer au Sausalito.





“Nager avec Pedro” - Entraînement hebdomadaire



Détails des entraînements

- Quand:** Jeudi à 18h (de Mars à Septembre)
Dimanche à 10h (toute l'année)
- Où:** Parc Aquatique de San Francisco au croisement des rues Hyde et Jefferson
- Cout:** 15\$ la première fois et 10\$ les sessions suivantes. Gratuit pour les membres à l'année de WWS.

Les nageurs sans dispense écrite ne pourront pas nager !

- Tout nageur, quel que soit son niveau est le bienvenu. Si vous pouvez nager 1600 mètres en piscine, vous êtes prêt à faire la transition en eau libre.
- Nous sommes un groupe non-compétitif et si certains nageurs s'entraînent pour des compétitions futures, d'autres s'entraînent juste pour le plaisir. Tous sont invités à nous rejoindre.
- Apportez avec vous des protège-tympan (boules Quiès®, Mack's earplugs etc.), un bonnet de bain, des lunettes, des serviettes de bain, un thermos ou une boisson chaude et de la bonne humeur.
- Le parcours d'entraînement est guidé par des kayakistes expérimentés. Nous divisons par groupe aux capacités semblables.
- On s'échauffe par étirements pendant 10 minutes suivies d'un léger footing sur la plage.
- Les entraînements du Jeudi commencent à 18h (de Mars à Septembre), on rentre dans l'eau vers 18h30.
- Pour les entraînements du Dimanche, rendez-vous à 10h (toute l'année) sur les tri bunes du Parc Aquatique de San Francisco, on rentre de l'eau vers 10h30.



Traversee d'Alcatraz et Preparations



Traversee d'Alcatraz

Les traversées de la baie de San Francisco depuis l'île d'Alcatraz sont conseillées aux nageurs qui ont précédemment participé à une préparation à la traversée par Water Wolrd Swim, ou qui se sentent capables et ont une expérience suffisante de la nage en eau libre.



Préparation à une traversée d'Alcatraz

Les traversées de la baie de San Francisco depuis l'île d'Alcatraz sont conseillées aux nageurs qui ont précédemment participé à une préparation à la traversée par Water Wolrd Swim, ou qui se sentent capables et ont une expérience suffisante de la nage en eau libre.

Quand: Traversée – Mensuelle (toute l'année)
Préparation à une traversee – Bi-mensuelle
(ou sur demande).

Où: Parc Aquatique de San Francisco au croisement des rues
Hyde et Jefferson

Cout: Traversée – 145\$
Préparation à une traversée – 100\$

Nous proposons toute une série de préparation à une traversée d'Alcatraz. Ne manquez pas cette opportunité d'entrainement à une traversée D'Alcatraz avant d'effectuer une traversée complète.