

WEEK END ICE

SWIMMING COMPETITION

VILLAGE MER, FROID & BIEN-ÊTRE

17, 18 FEV
2024
BREHEC • PLOUHA • CÔTES D'ARMOR

17
18
FEV
2024 WEEK END
ICE
SWIMMING



Falaises
Office de Tourisme
d'Armor
PUR BZH !



PROGRAMME

Samedi 17 février

Dimanche 18 février

10H00

- ▶ Ouverture du Village MER, FROID & BIEN-ÊTRE par notre Parrain :

Jacques TUSET



16H00

Table ronde
Jacques Tuset, le nageur de l'extrême et Alexandre FUZEAU, l'Ice Doctor !
au restaurant Chez Tonton Gratuit.

10H00

- ▶ Atelier : initiation à la nage hivernale (sur réservation : 02 96 70 12 47).
Falaises d'Armor et Fit Océan



11H15



- ▶ Démonstration d'esquimautage par le club de Kayak du Morbihan !

L'esquimautage est une pratique de survie inventée par les Esquimaux du Groenland !

LE PLANNING DE L'APRÈS -MIDI

- De 14h00 à 17h00
Cani-marche avec les Huskys des Cîmes d'Argoat ! Inscription sur place. 5€/pers. à partir de 8 ans.



- A 14h30 et 16h00
Atelier confection de manches à air en forme de poisson avec du tissu recyclé. Pour les enfants. RDV au Village Mer, Froid et Bien-être ! Gratuit.



- 16h00
Table ronde : Jacques Tuset, le nageur de l'extrême et Alexandre FUZEAU, l'Ice Doctor ! au restaurant Chez Tonton. Gratuit.

Sécurité : SNSM, Protection Civile, CN Bréhec, Club Epave et Breizh Secours, Kayakistes

à partir de
9H00

Contrôle des inscriptions et consultations médicales

10H00

Ouverture du Village Mer, Froid et Bien-être en compagnie du GUERRIER CELTE !



DÉBUT DE LA COMPÉTITION

11H30

- 11h30
Départ du relais 4x50m
- 12h15
Départs du 100m et du 200m
- 13h00
Départs du 500m et du 1000m



ICE PLOUF POUR TOUS !

14H00

REMISE DES MÉDAILLES

14H15

LE PLANNING DE L'APRÈS -MIDI

- A 16h00
Atelier confection de manches à air en forme de poisson avec du tissu recyclé. Pour les enfants. RDV au Village Mer, Froid et Bien-être ! Gratuit.



PROTECTION CIVILE
AIDER · SECOURIR · FORMER



Fermeture du Village Mer, Froid et Bien-être : 17h30

17
18
FEV
2024 WEEK END
ICE
SWIMMING

 Falaises
Office de Tourisme
d'Armor
PUR BZH !



BIENVENUE !

Samedi 17 et dimanche 18 février de 10h00 à 17h30

Village Mer, Froid & Bien-être

DALMARD
MARINE
#100ANS

nous équipe durant le week-end !

L'Office de Tourisme Falaises d'Armor vous accueille !



Algues Armorique
Spécialiste des algues alimentaires en Bretagne !



Les Cafoutches
Détente gratuite dans un sauna.



Boutique Falaises d'Armor
la Boutique vient à vous ce week-end !
L'occasion de faire ou de se faire un petit cadeau sympa.



Les Mantel Mor
Les ponchos des Ice-swimmers !



DEEPCARE
Médecine Traditionnelle Chinoise et Massage Japonais

Deepcare
Massages et soins bien-être par le praticien japonais, Takanori Tamayama. Réservez votre créneau gratuit dès votre arrivée !



La Roulotte
Leur spécialité ? Le Fish and Chips préparé avec du poisson pêché localement !



La Brasserie Galactique
Bières de fabrication artisanale. L'occasion aussi de déguster une bière chaude !

À NE PAS MANQUER !

► **Samedi, 16h**
Table ronde avec Jacques TUSET, le nageur de l'extrême et Alexandre FUZEAU, l'Ice Doctor !
Au restaurant *Chez Tonton*, gratuit.



► **Dimanche, 15h**
Spectacle, *Des Bulles et des Plumes* (chants, danse et musique). Rendez-vous sur la plage, gratuit.

