

Samedi 5 Octobre 2013

- 12h: Accueil **Le Lazaret** : La corniche Rue Pasteur Benoit 34200 Sète
12h30 - 13h30: Repas Le Lazaret
- 14h-15h30: La diététique du sportif
 Céline Couderc
Nageurs + entraîneurs
- 15h30-17h: La diététique du sportif cas pratique 15h30 - 17h Reflexions sur l'entraînement
 Céline Couderc Analyse des besoins des entraîneurs
Nageurs Eric Rebourg
Entraîneurs
- 17h: Pause
- 17h30 - 19h30: L'accès au haut niveau en natation
 La prévention du dopage
 Eric Rebourg
Nageurs + entraîneurs
- 19h30 - 20h30: Repas Le Lazaret
- 22h Coucher

Dimanche 6 octobre 2013

- 7h30: Petit Déjeuner
- 8h - 12h: Travail en atelier **piscine de Sète**
 Préparation physique Tests
 Christophe Soulier Routine d'échauffement prévention de l'épaule
Nageurs + entraîneurs
 Vidéo sous marine: prise de vue et analyse
 Nage libre et spécialité
 Eric Rebourg
Nageurs + entraîneurs
- 12h30 - 13h30: Repas Le Lazaret
- 13h30 - 15h30: Présentation des formations aux métiers du sport 13h30 - 15h30: La préparation physique en natation
 ERFAN Christophe Soulier
 Albane Bosc *Entraîneurs*
- Nageurs*
- 15h30: Fin du regroupement

L'hébergement est pris en charge par le Comité Régional de Natation du Languedoc-Roussillon