



COMITE REGIONAL de NATATION du LANGUEDOC ROUSSILLON



Samedi 19 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 <i>Nageurs + entraîneurs</i>	
15h30-17h:	La diététique du sportif cas pratique Céline Couderc <i>Nageurs</i>	15h30 - 17h Reflexions sur l'entraînement Analyse des besoins des entraîneurs Eric Rebourg <i>Entraîneurs</i>
17h:	Pause	
17h30 - 19h30:	Le haut niveau La prévention du dopage Eric Rebourg <i>Nageurs + entraîneurs</i>	
19h30 - 20h30:	Repas Le Lazaret	
20h30 - 22h:	Discussion entre entraîneurs Eric Rebourg <i>Entraîneurs</i>	
22h	Coucher	

Dimanche 20 octobre 2013

8h15:	Petit Déjeuner	
9h - 12h:	Travail en atelier piscine Biascamano Préparation physique Christophe Soulier Routine d'échauffement prévention et équilibrage de l'épaule <i>Nageurs + entraîneurs</i> Vidéo sous marine: prise de vue et analyse Nage libre et spécialité Eric Rebourg <i>Nageurs + entraîneurs</i> Atelier Plongeon exercices et mesure distance max <i>Nageurs + entraîneurs</i>	
12h30 - 13h30:	Repas Le Lazaret	
13h30 - 15h30:	Présentation des formations aux métiers du sport ERFAN Albane Bosc <i>Nageurs</i>	13h30 - 15h30: L'épaule du nageur Christophe Soulier <i>Entraîneurs</i>
15h30:	Fin du regroupement	

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