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
Nageurs

14h-17h: L'expertise
François Huot-Marchand
Entraîneurs

15h30-17h: La diététique du sportif cas pratique
Céline Couderc
Nageurs

17h: Pause

17h30 - 19h30: les formations aux métiers du sport/les formations fédérales
La prévention du dopage
Eric Rebourg
Nageurs + entraîneurs

19h30 - 20h30: Repas Le Lazaret

20h30 - 22h: Discussion entre entraîneurs
Eric Rebourg
Entraîneurs

22h Coucher

Dimanche 20 octobre 2013

8h: Petit Déjeuner

8h45 - 10h: Vidéo sous marine: prise de vue et analyse **Piscine Fonquerne**
Nage libre et spécialité
Eric Rebourg
Nageurs + entraîneurs

10h30-12h30: Préparation physique **Le Lazaret**
Prévention et équilibration de l'épaule du nageur
Christophe Soulier
Nageurs + entraîneurs

12h30 - 13h30: Repas Le Lazaret

13h30: Fin du regroupement

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