

Sélection au Stage de Préparation



Départ: Lundi 15 Février 2010
à 9h - pique-nique

Retour: Samedi 20 Février 2010
vers 17h

Sélection:

1. **LUC** Guillaume
2. **SELLA** Arnaud
3. **CORNAND** Coralie
4. **RIBATTO** Célia
5. **DESPLANQUES** Elsa
6. **CARTON** Julien
7. **CAMILLERI** Dorian
8. **DELACROIX** Pauline

Lieu: Chalon-sur-Saône (71)
(Bassin Olympique Couvert)

Encadrement: François MILLET (BEES2°)

Hébergement: Internat Sportif
40, rue d'Amsterdam
71100 Chalon-sur-Saône
Tél. 03.85.41.40.69

Piscine: Stade Nautique,
40, rue d'Amsterdam
71100 Chalon-sur-Saône
Tél. 03.85.41.40.69

Présentation:

Pour que le stage se déroule dans de bonnes conditions, nous demandons à chaque nageur de bien vouloir veiller à être en possession de l'intégralité de son matériel d'entraînement en bon état (lunettes, plaquettes doivent être vérifiées...). Compte tenu du fait que l'entraînement est bi-quotidien, il est recommandé (surtout aux filles) de posséder deux maillots de bain qui seront utilisés alternativement pour limiter les irritations. Chacun possédera sa gourde et son ravitaillement calorique pour les séances (barres de céréales, boissons isotoniques,...), sa tenue de club pour l'accès au bassin et lors des parties de l'entraînement réalisées à sec, ... livres, jeux, MP3 ... pour les moments de liberté.

Chacun sera responsable de ses affaires personnelles, l'utilisation du portable devra être faite dans les règles de la politesse (nous demandons aux parents d'éviter de téléphoner pendant le temps consacré aux repas).

Horaires du Stage:

Lundi:	ENT		15h - 17h
Mardi:	ENT	8h - 10h	15h - 17h
Mercredi:	ENT	8h - 10h	15h - 17h
Jeudi:	ENT	8h - 10h	15h - 17h
Vendredi:	ENT	8h - 10h	15h - 17h
Samedi:	ENT	8h - 10h	

Contenu des Entraînements:

ENT 1:	travail d'endurance Vol. 6,5 à 7 Km intensité faible à Moyenne
ENT 2:	travail orienté Spé. Vol. 4 à 6 Km intensité Haute

chaque entraînement sera précédé par 20' d'échauffement à sec et de 30' d'étirements.

Attention: le programme peut être modifié.

Contact:

François MILLET 06.32.58.08.26