

HORAIRE FORMATION : COMPÉTITION-INTRODUCTION
10-11-17 novembre 2018

ENDROIT : 1) 184, rue Saint Eustache, **Saint-Eustache**
2) Centre Récréoaquatique, 190, rue Marie-Chapleau, **Blainville** J7C 0E7

Samedi 10 novembre : 8h00 à 17h00 (à St-Eustache)

08h00-08h15	Arrivée et accueil
08h15-09h00	Introduction (0.75h)
09h00-10h00	Nutrition (1h)
10h00-10h15	Pause
10h15-11h15	Flexibilité (1h)
11h15-12h30	Enseignement des figures (1.25h)
12h30-13h00	Dîner
13h00-15h00	Analyse de rendement (et techniques de figures) (2h)
15h00-15h15	Pause
15h15-17h00	Planification d'une séance d'entraînement (2h incluant la pause)

Dimanche 11 novembre : 8h00-17h00 (à Blainville)

08h00-12h00	Séance en piscine (figures, enseignement et analyse de rendement) (4h)
12h00-12h45	Dîner
12h45-14h45	Élaboration d'un programme sportif de base (2h)
14h45-15h00	Pause
15h00 -17h00	Planification annuelle (2h)

Samedi 17 novembre : 8h00-16h30 (à Blainville)

08h00-09h15	Soutien aux athlètes en entraînement (Enseignement) (1.25h)
09h15-09h45	Soutien aux athlètes en compétition (0.5h)
09h45-10h00	Pause
10h00-11h30	Soutien aux athlètes en entraînement (Habilités mentales) (1.5h)
11h30-12h30	Dîner
12h30-14h00	Enseignement d'une routine (1 :30)
14h00-14h15	Pause
14h15-16h15	Création d'une routine (2 :00)
16h15-16h30	Conclusion