

BULLETIN A RETOURNER

E.R.F.A.N. Normandie

Contact : CROCHARD Frédérique C.T.R. Natation

5 Place des Acacias

14880 COLLEVILLE-MONTGOMERY

Fax : 02.31.37.48.63

Email : frederique.crochard@jeunesse-sports.gouv.fr

COMITE DE NORMANDIE DE NATATION

55, Route de Bretagne

14 760 BRETTEVILLE-SUR-ODON

Téléphone 02.31.75.04.19

Télécopie 02.31.74.16.06

Email : normandieffn@wanadoo.fr

Site internet : <http://normandie.ffnatation.fr>



E.R.F.A.N.

NORMANDIE

*Colloque sur la
Préparation physique
du nageur
de la prévention à l'optimisation des performances
-
des jeunes pratiquants jusqu'aux médaillés
Olympiques*



*Le 10 janvier 2009
C.R.E.P.S. de HOULGATE
Natation - Natation Synchronisée - Water-polo*



LE PROGRAMME DE LA JOURNEE

8h00 accueil convivial

8h30-12h00 (pour toutes les disciplines)

la préparation physique dans le plan de carrière selon les catégories d'âge.

- chez les poussins/benjamins
- chez les minimes/cadets
- chez les juniors/seniors
- préparation physique chez les femmes
- Questions - Réponses. Débat

14h00-16h30

Travail en ateliers sur la préparation physique en fonction des disciplines

- atelier natation course.** Conception de la préparation physique en natation. Exemple pour un athlète de haut niveau Hugues DUBOSCQ
- Atelier natation synchronisée.** Conception de la préparation physique en natation synchronisée
- Atelier water-polo.** Conception de la préparation physique en water-polo

16h30-18h00 (pour toutes les disciplines)

La préparation physique dans le plan annuel.

- La préparation physique générale
- La préparation physique spécifique

18-00-19h00

Questions - Réponses. Débat.

19h00 Bilan et clôture



BULLETIN D'INSCRIPTION

*Date Limite de retour le **14décembre 2008** (voir l'adresse de retour au dos)*

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code Postal :

Commune :

Téléphone :

Club :

Discipline sportive *: Natation Synchro Water-polo

Pour les Entraîneurs Normands

Inscription (repas compris) 10 €

Pour les Entraîneurs Hors Région

Inscription 100 €

Inscription + restauration du midi 115 €

Règlement :

Par chèque à l'ordre de FFN comité de Normandie à nous retourner accompagné du bulletin d'inscription	<input type="checkbox"/>
Par virement bancaire (nous contacter)	<input type="checkbox"/>
Par règlement administratif (nous faire parvenir impérativement un bon de commande)	<input type="checkbox"/>

* à renseigner obligatoirement pour la préparation des ateliers