

DEBARD PAULINE	US LA CHARITE
DEVILLARD ALESSANDRA	MON
GAVIOLI VALENTINE	CNC
GUIBERT ADELE	CNC
LAROCHE MARIANNE	MN
POURANTRU ADELYS	AS TONNERRE
SIVIGNON RAFAELLE	MON

CASASREALES TOM	MN
JODIN MATEO	ADN
LANDRE MATHYS	MACON N
MILLET ARTHUR	CNC
ROTHON MATTHIEU	ADN
SAINT GILLES STEVAN	ADN

REGROUPEMENT JEUNE - 26 et 27/01/2013

samedi 26/01	dimanche 27/01
	7h45 PDJ CREPS
	9h / 11h Natation Bassin Olympique
11h30 Accueil CREPS	Tests Athlétiques et Préparation Mentale(nageurs) Bassin Olympique
Présentation Regroupement	
12h15 Repas CREPS	12h30 Repas CREPS
14h / 16h Natation Bassin Olympique Evaluation Morpho-statique (kinésithérapeute)	14h / 16h Tests Athlétiques Gymnase CREPS
16h30/18h30 Escalade Salle UCPA	
18h30 / 19h30 (entraîneurs) Intervention P.VACHER Préparation Mentale	
19h30 Repas CREPS	
20h30 / 21h30 Activités encadrées	

Tests Athlétiques

Dimanche 11h45
4 ateliers en circuit

TRA : endurance musculaire des muscles du dos et biceps
GCA : tonicité des abdominaux, contraction muscles tronc et épaules, jbes
GCP : tonicité des abdominaux, contraction muscles tronc et épaules, jbes
GAB : tonicité des abdominaux, contraction muscles tronc et épaules, jbes

Dimanche 14h
travail en ateliers

AC : coordination, accélération, décélération...
PMS : Force explosive des bras et du tronc
PMI : Force explosive des cuisses
COU : Endurance dorsaux lombaires
VDEM : vitesse de démarrage, explosivité
ABD : tonicité abdos et fléchisseurs

Tests Natation

Samedi am

test VMA (400m NL)

Dimanche matin

test de DP et coulée passive en mètres
test de DP et coulée passive, tps mis pour atteindre 10m

Questionnaire Préparation Mentale

Dimanche 11h15

Evaluation Morpho -statique par un kinésithérapeute

Samedi am

Les tests seront saisis au niveau informatique en direct afin que les nageurs puissent avoir un aperçu des résultats(sous forme de profil en étoile). Le bilan précis sera envoyé par la suite aux entraîneur respectifs des nageuses et nageurs : bilan évaluation morpho-statique, préparation mentale, tests athlétiques et aquatiques.