



Programme du stage de water-polo organisé par le comité départemental de natation de la Manche
à Coutances le 21 et 22 octobre 2017

Samedi 21 Octobre 2017:

11h30: Rendez-vous à la piscine de Coutances munis du règlement et des documents relatifs au stage (autorisation parentale et fiche sanitaire). Prévoir un sandwich pour le samedi midi ainsi qu'un duvet et un oreiller pour la nuit du samedi soir.

12h00-13h30 : entraînement de water-polo

13h30-14h : Pause

14h-15h : Match

15h30: Repos au lycée agricole de Coutances

16h30 : Gouter

17h-18h30 : Séance vidéo et règlement

19h45- 20h45 : Match

21h15 : Diner au restaurant la rose des sables de Coutances

22h15: Retour au lycée agricole

Dimanche 22 Octobre 2017:

9h: Petit déjeuner au lycée agricole

9h45-11h : Activité sportive

11h30: Déjeuner au restaurant la Rose des sables de Coutances

12h45-15h : Entraînement de water-polo + match

15h30: Gouter au lycée agricole

16h15 -17h15 : Visionnage vidéo

17h45 -19h15 : Match

19h30 : Fin du stage, retour à la maison!