

COLLECTIF ACCES AU HAUT NIVEAU

1	BOSSUT JESSICA	CNC	1996
2	CHAUMONTET GAELE	ADN	1996
3	CLOCHEY OPHELIE	CNC	1996
4	CONNESON JULIE	CNA	1998
5	EUVRARD MARINE	ADN	1997
6	FILIPPI MORGANE	CNC	1997
7	GITTON ANISSA	ADN	1999
8	GRONDIN DEBORAH	CNC	1997
9	LENOIR CLEMENCE	ADN	1996
10	LUTIGNIER SARAH	US COSNE	1998
11	MARECHAL LAURINE	CNC	1998
12	MARTINET MARGAUX	CNC	1999
13	MOREL EVE	CNC	1999
14	PAULET MATHILDE	SENS N	1998
15	PERNOT LEA	ADN	1998
16	PETIT EMILIE	ADN	1996
17	PRETOT CAMILLE	ADN	1997
18	SAINT GILLES TIPHAIN	ADN	1997
19	SIMON CHARLOTTE	CNC	1998
20	THEURIER AURELIE	ADN	1998
21	VINCENT ELISA	CNC	1997

1	CHOUMILOFF SACHA	CN BEAUNE	1999
2	DECLEUSE THEO	MIGENNES N	1997
3	GIATRE THOMAS	SENS N	1998
4	GONIN BERENGER	CNC	1997
5	GOUIN THEO	CNC	1998
6	KOUMA SEBASTIEN	ADN	1997
7	LIBOZ THOMAS	ADN	1997
8	MAINV'S LOUIS	SENS N	1998
9	MEDINA ANTOINE	ADN	1999
10	PERRIN LUCAS	ADN	1998
11	PIERRON LUCAS	ADN	1998
12	ROUBIOL TITOUAN	ADN	1997
13	SINISCALCO TRISTAN	CNC	1998
14	SYOUD JAOUAD	CNC	1999

REGROUPEMENT AHN - 12 et 13/01/2013

samedi 12/01	dimanche 13/01
	7h30 PDJ CRI
	9h / 11h Natation Bassin Olympique
11h30 Accueil CRI	Tests Athlétiques et Préparation Mentale(nageurs) Bassin Olympique
Présentation Regroupement	
12h15 Repas CRI	12h30 Repas CREPS
14h / 16h Natation Bassin Olympique	14h / 17h Tests Athlétiques Gymnase CREPS
16h30/18h30 Escalade Salle UCPA	
18h30 / 19h30 (entraîneurs) Intervention P.VACHER Préparation Mentale	
19h30 Repas CRI	
20h30 / 21h30 Activités encadrées	

Questionnaire Préparation Mentale
1er groupe (18) de 11h15 à 11h45
2ème groupe (18) de 11h45 à 12h15

Dimanche 11h15 :
en parallèle des tests athlétiques

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.

Tests Athlétiques

TRA : endurance musculaire des muscles du dos et biceps
POM : endurance musculaire des membres supérieurs
SQT : endurance musculaire des cuisses

Dimanche 11h15 :
3 ateliers en circuit
6 par atelier

2 groupes : 1 groupe (18) de 11h15 à 11h45 et 1 groupe (18) de 11h45 à 12h15
Questionnaire de préparation mentale en parallèle (1 groupe en salle de muscu et 1 groupe en salle pour les questionnaires)

Dimanche 14h :
travail en 3 ateliers
12 par atelier

AC : coordination, accélération, décélération...
PMS : Force explosive des bras et du tronc
PMI : Force explosive des cuisses

Tests Natation

test VMA (400m NL)

Samedi am :

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

Dimanche matin :