

Stage départemental Synchro qui s'est déroulé vendredi 1er et samedi 2 septembre 2017

Au total 15 nageuses, 7 de Lannion et 8 de St Briec. 2 entraîneurs de Lannion (dont Maryline Schweitzer, Présidente du club) présents sur la journée de samedi (formation comprise)
Une nageuse Team (Nolwenn Le Gall), présente sur les 2 jours, deux autres présentes sur la journée de samedi (Léa Leconte et Axelle Gourio) et Morgane Lefèvre, en formation BPJEPS présente sur le samedi et également sur le temps de formation samedi matin avec Evelyne qui assurera l'entraînement d'un groupe cette saison.



-Vendredi 1er septembre

Accueil des nageuses 17h30

Début de l'entraînement 17h45 : travail à sec jusqu'à 18h20

Entraînement dans l'eau 18h30 jusqu'à 20h.

Départ dans les familles 20h30 (6 familles d'accueil de St Briec, dont une qui a accueilli 2 nageuses de Lannion)

- Samedi 2 Septembre :

8h30 à 10h00 : formation entraîneurs, technique de conception des entraînements selon la catégorie d'âge et niveau de pratique

10h à 12h15 : entraînement dans l'eau

12h20 : Pique nique assuré par des parents de St Briec.

13h30 à 14h : debrief en salle de fitness avec les nageuses sur le programme

14h à 15h00 : échauffement à sec en salle de fitness

15h15 à 17h : entraînement dans l'eau

17h15 à 17h45 : goûter

Départ des nageuses

Stage très intéressant de part les échanges qui se sont opérés entre les nageuses de nos 2 clubs.

Très riche je pense pour les nageuses et entraîneurs.

Lannion serait intéressé pour un stage en Novembre avec les nageuses de St Briec.