



CN HAUT-JURA

FEVRIER 2026

LES ÉVÈNEMENTS DU MOIS

Compétitions



01/02 Catégorie Avenirs à Valdahon



Meeting de Ligue 28/02 et 01/03
Catégorie Juniors à Besancon

Compétitions Maitres



14/02 et 15/02 Championnats de France N2
à Libourne

Stages

Stage Interne vacances de février du 09/02 au 21/02
Du lundi au samedi (pas d'entraînement le dimanche)
-Les matins de 9h à 11h compétiteurs toute catégorie.
-Les matins de 11h à 12h pour les loisirs toute catégorie.
-Mardi, mercredi et vendredi soir pour les compétiteurs
benjamins, juniors, seniors et maitres

À LA UNE

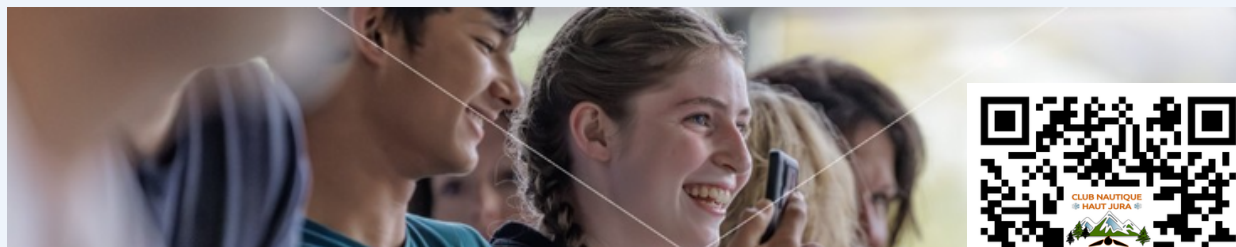


Meeting Lons 18/01

Les juniors du CN Haut Jura ont pu
participer et améliorer leurs temps au
meeting de Lons Le Saunier dimanche
18/01/2026

Infos marquantes

- Analyses vidéos pendant le stage des vacances de février
- Au cours des derniers mois le CN Haut-Jura a vu 2 de ses nageurs participer à des championnats (championnats d'Europe Maitres et championnats de France handisport)
- Les inscriptions sont réouvertes avec un prix réduit pour l'adhésion au club (145 €)



cnhautjura@orange.fr

<https://cnhautjura.sportsregions.fr/>





CN HAUT-JURA

FEVRIER 2026

ALIMENTATION

- L'organisation mondiale de la santé recommande au moins 0,8 g X votre poids (en kg) de protéines par jour.
- Attention, si vous comptez votre dosage de protéines par jour, ne prenez pas seulement la viande en compte mais aussi les protéines qui peuvent se trouver dans les féculents, produits laitiers etc
- Un trop gros abus de protéines peut être dangereux pour la santé, tout autant que de ne pas en manger assez.

Physiologie/Anatomie

- Votre corps peut produire de l'énergie de 3 manières différentes, c'est ce que l'on appelle les filières énergétiques.
- Ces filières s'entremêlent mais on peut les cibler pour un travail spécifique lors de l'entraînement.
- Ces filières n'impactent pas les systèmes nerveux de la même manière et le type de récupération entre les séries varie en fonction de cela.

Récupération

- Le corps a besoin d'en moyenne 8 h de sommeil par jour pour récupérer.
- Le corps et les organes ont une horloge interne principale et des horloges internes secondaires. Il faut donc caler un rythme saint et régulier pour ne pas décaler le fonctionnement du corps et le fonctionnement individuel des organes.
- L'hydratation est l'un des piliers de la récupération, buvez de l'eau.



cnhautjura@orange.fr

<https://cnhautjura.sportsregions.fr/>