



# Stage interne

Du 20/10 au 25/10

# Planning

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	20-oct.	21-oct.	22-oct.	23-oct.	24-oct.	25-oct.
7h-7h30						
7h30-8h						
8h-8h30						
8h30-9h						
9h-9h30	Compétiteurs toute catégorie : Entraînement + prise de vidéos (9h-11h)	Compétiteurs toute catégorie : Entraînement + prise de variabilité de la fréquence cardiaque (9h-11h)	Compétiteurs toute catégorie : Entraînement (9h-11h)	Compétiteurs toute catégorie : Entraînement + prise de variabilité de la fréquence cardiaque (9h-11h)	Compétiteurs toute catégorie : Entraînement (9h-11h)	Compétiteurs toute catégorie : Entraînement (9h-11h)
9h30-10h						
10h-10h30						
10h30-11h						
11h-11h30	Nageurs Loisirs toute catégorie: Entraînement (11h-12h)	Nageurs Loisirs toute catégorie: Entraînement (11h-12h)	Nageurs Loisirs toute catégorie: Entraînement (11h-12h)	Nageurs Loisirs toute catégorie: Entraînement (11h-12h)	Nageurs Loisirs toute catégorie: Entraînement (11h-12h)	Nageurs Loisirs toute catégorie: Entraînement (11h-12h)
11h30-12h						
12h-12h30				Visionnage vidéos : Seniors/Maîtres (12h-14h)		
12h30-13h						
13h-13h30				Optimiser la récupération Seniors/Maîtres (14h-15h)		
13h30-14h						
14h-14h30						
14h30-15h						
15h-15h30					Visionnage vidéos : Juniors/Seniors (15h-17h)	
15h30-16h						
16h-16h30					Optimiser la récupération Juniors/Seniors (17h-18h)	
16h30-17h						
17h-17h30					Préparation Physique : Juniors/Seniors (18h-19h)	
17h30-18h						
18h-18h30					Entraînement compétiteurs: benjamins, juniors, seniors et maîtres loisirs: juniors, seniors et maîtres	
18h30-19h						
19h-19h30		Entraînement	Entraînement			
19h30-20h		compétiteurs: benjamins, juniors, seniors et maîtres loisirs: juniors, seniors et maîtres	compétiteurs: benjamins, juniors, seniors et maîtres loisirs: juniors, seniors et maîtres			
20h-20h30						
20h30-21h						
21h-21h30		(19h15-21h15)	(19h15-21h15)		(19h15-21h15)	

# Planning

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	20-oct.	21-oct.	22-oct.	23-oct.	24-oct.	25-oct.
7h-7h30						
7h30-8h						
8h-8h30						
8h30-9h						
9h-9h30						
9h30-10h	Compétiteurs toute catégorie : Entraînement + prise de vidéos (9h-11h)	Compétiteurs toute catégorie : Entraînement + prise de variabilité de la fréquence cardiaque (9h-11h)	Compétiteurs toute catégorie : Entraînement (9h-11h)	Compétiteurs toute catégorie : Entraînement + prise de variabilité de la fréquence cardiaque (9h-11h)	Compétiteurs toute catégorie : Entraînement (9h-11h)	Compétiteurs toute catégorie : Entraînement (9h-11h)
10h-10h30						
10h30-11h						
11h-11h30						
11h30-12h	Nageurs Loisirs toute catégorie: Entraînement (11h-12h)	Nageurs Loisirs toute catégorie: Entraînement (11h-12h)	Nageurs Loisirs toute catégorie: Entraînement (11h-12h)	Nageurs Loisirs toute catégorie: Entraînement (11h-12h)	Nageurs Loisirs toute catégorie: Entraînement (11h-12h)	Nageurs Loisirs toute catégorie: Entraînement (11h-12h)
12h-12h30				Visionnage vidéos : Seniors/Maîtres (12h-14h)		
12h30-13h						
13h-13h30						
13h30-14h						
14h-14h30				Optimiser la récupération Seniors/Maîtres (14h-15h)		
14h30-15h						
15h-15h30					Visionnage vidéos : Juniors/Seniors (15h-17h)	
15h30-16h						
16h-16h30						
16h30-17h						
17h-17h30					Optimiser la récupération Juniors/Seniors (17h-18h)	
17h30-18h					Préparation Physique : Juniors/Seniors (18h-19h)	
18h-18h30						
18h30-19h						
19h-19h30		Entraînement	Entraînement		Entraînement	
19h30-20h		compétiteurs: benjamins, juniors, seniors et maîtres loisirs: juniors, seniors et maîtres (19h15-21h15)	compétiteurs: benjamins, juniors, seniors et maîtres loisirs: juniors, seniors et maîtres (19h15-21h15)		compétiteurs: benjamins, juniors, seniors et maîtres loisirs: juniors, seniors et maîtres (19h15-21h15)	
19h30-20h						
20h-20h30						
20h30-21h						
21h-21h30						

Au bassin

Au Local

# Les différentes activités proposées

- Entraînements pour compétiteurs (toute catégorie/tout âge)
- Entraînements pour nageurs loisirs (toute catégorie/tout âge)
- Prise de variables cardiaque (sur le début de la séance, les non intéressés peuvent quand même venir nager)
- Prise de vidéos (sur le début de la séance, les non intéressés peuvent quand même venir nager)
- Visionnage des vidéos (juniors, seniors et maîtres)
- Intervention sur l'optimisation de la récupération : Variabilité de la fréquence cardiaque, sommeil, respiration, nutrition... (juniors, seniors et maîtres)
- Préparation physique (juniors et seniors)

Toutes ces activités sont non obligatoires, vous pouvez venir vous entraîner et refuser de vous faire filmer, venir quand même à la restitution des vidéos en salle, ou choisir de ne pas venir du tout en salle.

# Analyse vidéo : Le fonctionnement

Lors de l'entraînement, ceux qui le souhaitent pourront être filmés sous l'eau.

Lors de la restitution en salle (sur un écran), vous aurez la possibilité d'amener de quoi manger et boire pendant le visionnage. Je rappelle juste que nous n'avons pas de point d'eau dans le local et ne pouvons donc pas faire de vaisselle sur place.

# Informations complémentaires : Planning de la deuxième semaine des vacances :

	Lundi 27-oct.	Mardi 28-oct.	Mercredi 29-oct.	Jeudi 30-oct.	Vendredi 31-oct.	Samedi 1-nov.
7h-7h30						
7h30-8h						
8h-8h30						
8h30-9h						
9h-9h30						
9h30-10h						
10h-10h30						
10h30-11h						Compétiteurs toute catégorie : Entraînement (10h-12h)
11h-11h30						
11h30-12h						
12h-12h30						
12h30-13h						Loisir toute catégorie : Entraînement (12h15-14h15)
13h-13h30						
13h30-14h						
14h-14h30						
14h30-15h						
15h-15h30						
15h30-16h						
16h-16h30					Rattrapage Visionnage vidéos : Juniors/Seniors (16h-18h)	
16h30-17h						
17h-17h30						
17h30-18h						
18h-18h30					Optimiser la récupération Juniors/Seniors (18h-19h)	
18h30-19h						
19h-19h30		Entraînement compétiteurs: benjamins, juniors, seniors et maîtres	Entraînement compétiteurs: benjamins, juniors, seniors et maîtres	Optimiser la récupération Seniors/Maitres (18h30-19h30)	Entraînement compétiteurs: benjamins, juniors, seniors et maîtres	
19h30-20h		loisirs: juniors, seniors et maîtres (19h15-21h15)	loisirs: juniors, seniors et maîtres (19h15-21h15)	Rattrapage Visionnage vidéos : Seniors/Maitres (19h30h-21h30)	loisirs: juniors, seniors et maîtres (19h15-21h15)	
20h-20h30						
20h30-21h						
21h-21h30						

Pour toute information complémentaire, voici nos coordonnées :

L'adresse e-mail du club : [cnhautjura@orange.fr](mailto:cnhautjura@orange.fr)

Mon adresse e-mail personnelle : [tomy.damato@gmail.com](mailto:tomy.damato@gmail.com)

Mon numéro de téléphone : [07 60 46 94 91](tel:0760469491)

Bonne journée à tous,

