WEEK-END « PERFECTIONNEMENT » NATATION
et DECOUVERTE des SPORTS ENCHAINES & SANTE
DUNKERQUE – 25-26 et 27 JANVIER 2019

PROGRAMME PREVISIONNEL

Vendredi 25 Janvier 2019

18h00 – 19h00 : Accueil et installation des participants à l'Escale. Rangement du matériel, des vélos dans le local.

19h00 – 20h00 : Durant le diner léger présentation du concept du stage, des encadrants, du programme, de l'approche des sports enchainés, de la ligue HDF Tri et de la Commission Régionale Natation.

20h30 – 21h30 : Natation : première mise à l'eau + évaluation des forces en présence pour la répartition des groupes homogènes pour la suite.

Samedi 26 Janvier 2019

08h00 – 09h00 : Accueil et installation des derniers participants + Petit-Déjeuner.

09h15 – 10h00 : Echauffement + exercices prévention de blessures, gainage actif, etc….

10h00 – 12h00 : Natation : Séance par groupes de niveau

12h00 – 13h30 : Déjeuner.

13h30 – 14h00 : Préparatifs pour la sortie vélo/Tandem (rappel sécurité : tenue + matériel + règles de pratique).

14h00 – 16h00 : Ateliers éducatifs aisance vélo (1 heure) + sortie vélo par groupe de niveau (1 heure), en tandem, handbike, tricycles.

16h00 – 17h00 : Goûter. Echanges sur la séance vélo.

17h00 – 19h30 : Echauffement à sec + Natation (approche globale des fondamentaux) + Etirements /Relaxation.

19h30 – 20h30 : Dîner.

20h30 – 22h00 : Echanges sur l'activité physique et sportive, ses bienfaits, les précautions à prendre, les blessures liées, les conseils diététiques et/ou retours vidéos.

Dimanche 27 Janvier 2019

08h00 – 09h00 : Petit déjeuner.

09h15 – 11h00 : Réveil musculaire : marche ou course, ou utilisation de fauteuil d'athlétisme en incluant des exercices de Gym Douce sur base des exercices « Triathlon Santé (souplesse, force musculaire, coordination…).

11h00 – 12h00 : « Apéro Santé » + conseils de base sur l'entretien du matériel, vélo, fauteuil etc…

12h00 – 13h30 : Déjeuner + Rangement des chambres.

14h00 – 16h00 : Natation : séance de clôture

16h00 – 16h30 Goûter

16h30 – 17h00 : Débriefing sur le stage + remise personnelle des résultats et/ou exercices

Pour tous renseignements complémentaires :
KOEN : koen.van.landeghem@gmail.com / 06 50 67 14 52
OLIVIER : lyoen1980@gmail.com / 06 95 19 24 60