



COMITÉ
DÉPARTEMENTAL
DE L'ESSONNE



COLLOQUE DES ENTRAINEURS DU COMITE DE L'ESSONNE (Ouvert à tous)

Dimanche 5 janvier 2014.

Maisons des comités départementaux.
Boulevard Charles De Gaulle
91 540 MENNECY.

Le Comité de l'Essonne vous invite à notre premier colloque de la saison 2013/2014.

9h00 : Accueil des participants et Collation.

9h30 : Intervention **Alexandre DEMARLE**. Entraîneur sportif. Préparateur physique. Docteur en physiologie du sport. Universitaire. Consultant.



Thème : "Stratégies et méthodes d'optimisation et d'individualisation de l'entraînement en intervalles en natation course et eau libre"

Idée principale : Des performances similaires sont réalisées avec des ressources techniques et énergétiques parfois très dissemblables, il convient dès lors d'identifier les points faibles et forts des nageurs et d'objectiver la façon avec laquelle ils "performent."

Présentation d'un outil de suivi favorisant l'optimisation et l'individualisation technique et énergétique de l'entraînement des nageurs. Echanges avec les participants.

AUCUN FRAIS DE PARTICIPATION.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU COMITE DE L'ESSONNE

Avant le 23 décembre 2013

Pour tous renseignements ou inscriptions vous pouvez contacter le Comité de l'Essonne ou M. HUERTAS Franck, responsable technique départemental. (06.37.69.46.49.)

Le Comité de l'Essonne Natation.