

# ACTIONS SPORTIVES 2016/2017

## Natation Course Centre Val de Loire

- Collectif Alicia Bozon
- Collectif Christophe Bordeau

## Natation Synchronisée Centre Val de Loire

- Collectif jeunes

## Natation Course Interrégion Ouest

- Collectif juniors
- Collectif Elite toutes catégories

## Collectif Alicia Bozon

**Public :** Filles 12/13 ans, Garçons 13/14 ans

**Critères :** Points au Natathlon, 22 nageurs sélectionnés

**Objectifs :** Apprendre à s'entraîner /Echanges entre les entraîneurs

### Actions :

- Regroupement 8 octobre en présence des derniers sélectionnés olympiques de la région
- Stage du 20 au 23 octobre 2016 à Vichy : 5 séances natation 2h/ Activités annexes, préparation physique, gymnase, salle de musculation
- Compétition entre janvier et février 2017



## Collectif Christophe Bordeau

**Public :** Toutes catégories

**Critères :** 12 meilleurs nageurs Elite, rankings nationaux

**Objectifs :** Optimiser et façonner sa performance, se confronter en situation d'entraînement et de compétition

### Actions :

- Regroupement 8 octobre 2016 à Tours en présence des derniers sélectionnés olympiques de la région
- Stage du 12 au 24 avril 2017 à Rio Marior Portugal: 18 séances natation de 2h/ préparation physique, salle de musculation
- Compétition à l'issue du stage : Golden Tour à confirmer



## Collectif jeunes natation synchronisée

**Public :** Jeunes 10/12 ans

**Critères :** 10 nageuses à l'issue du challenge régional

**Objectifs :** Apprendre à s'entraîner, émulation collective

**Actions :**

- Stage du 16 au 21 avril 2017 à Guéret : 10 séances natation de 2h/ gymnase pour la préparation physique et la danse



## Collectif Juniors Interrégion Ouest

**Public :** Juniors filles et garçons

**Critères :** 24 meilleurs nageurs à l'issue des Championnats par catégories d'âges

**Objectifs :** Optimiser, se confronter /Echanges entre les entraîneurs

**Actions :**

- Stage du 23 au 28 octobre 2016 à Pornic: 6 séances natation 3h matin/ Activités mer, préparation physique, gymnase, salle de musculation, activités mer

## Collectif Elite Interrégion Ouest

**Public :** Toutes catégories

**Critères :** 16 meilleurs nageurs à l'issue des Championnats de France 25 m

**Objectifs :** Se confronter en compétition avec un plateau international

**Actions :**

- Compétition en pays limitrophe (Genève, Luxembourg, Porto,...) entre janvier et mars
- Open EDF, bannière et coordination interrégionale

Pour plus d'informations :  
cecileduchateau.ffncentre@orange.fr  
06.66.23.88.11