

DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE - CONVOCATION

Bonjour,

Je vous confirme votre sélection / invitation à l'action dénommée :

**Stage hivernal de préparation physique – Collectifs nationaux piscine et eau libre
Du 21 au 27 février 2022 à Font-Romeu**

Début : lundi 21 février 2022 arrivés des participants (13h / 19h)

Fin : dimanche 27 février à 10h

Lieu de RDV et d'hébergement restauration : Centre National d'Entraînement en Altitude (CNEA) de Font-Romeu (CREPS Occitanie) – 3/5 avenue Pierre de Coubertin – 66120 FONT-ROMEUE-ODEILLO-VIA

Téléphone accueil : 04 68 30 86 61

Déplacement : organisation individuelle (privilégier les transports en commun et/ou le covoiturage)

Matériel : matériels de piscine – tenue de jogging / PPG – tenue de ski de fond - tenue équipe de France

Conditions financières de participation :

- Déplacement depuis le domicile (club d'appartenance) :
 - o Sélectionnés : pris en charge dans la limite de 200€ sur présentation de factures et sur la base du barème fédéral (sportifs originaires des DOM / TOM : prise en charge à 100%)
 - o Invités : non pris en charge (se rapprocher de son club et/ou de son CODEP / COREG d'appartenance)
- Hébergement et restauration : pris en charge à 100% par la FFESSM
- Activités et déplacements sur site : pris en charge à 100% par la FFESSM

LISTE DES SELECTIONNES

HOMMES : 7	FEMININES : 5
ABDELLATIF ALOUACH Abdel (Corse) > a décliné BOURDILA Guillaume (Occitanie) BARNIER Bryan (PACA) ELU Olivier (AURA) JERALD Arnaud (PACA) MARCHAL Éric (Grand Est) GUIGNES THIBAUT (PACA) TOURREAU Stéphane (AURA)	DEL NEGRO Béatrice (PACA) GILLESPIE Marianna (IDF) GILSON Sylvie (IDF) > a décliné GLON Catherine (IDF) > a décliné MODOLO Alice (PACA) SITERRE Magalie (Guadeloupe) PENILLA Y PERELLE Hinatea (PACA)

LISTE DES INVITES

HOMMES : 6	FEMININES : 5
CHAVASSE Dimitri (PACA) DE BEAUCARON Laurent (Ile de France) > a décliné HINFRAY Romain (BPL) LAFFIN Eddy (AURA) MAISON BLANCHE Benoit (IDF) RICHARD Vivien (AURA) SALIN Florian (AURA)	ANDRE Eva (PACA) BOURRIEN Joanna (PACA) CORDIER Frédérique (AURA) JOLIBOIS Léa (PACA) VERON Agnès (Grand Est)

EQUIPE D'ENCADREMENT

Christian VOGLER / Alban BURLET / Maxime BERGERON / Kevin PROVENZANI

INTERVENANTS

Thierry BERTRAND / Richard THOMAS / Médecin du CNEA / Expert militaire « surprise »

PROGRAMME PREVISIONNEL

Jour 1 : lundi 21 février

- ✓ Accueil / Présentation du stage et des intervenants
- ✓ 19h : diner

Jour 2 : mardi 22 février

- ✓ 7h30 - 8h00 : petit déjeuner
- ✓ 8h30 - 10h00 : activités extérieures (raquettes, course à pied, marche apnée...)
- ✓ 10h15 - 12h00 : intervention (intervenants ou analyse de perf en salle vidéo)
- ✓ 12h10 - 13h30 : déjeuner
- ✓ 14h - 17h : piscine
- ✓ 17h30 - 18h30 : séance de récupération / étirements (DOJO)
- ✓ 18h40 - 20h30 : temps d'échange collectif (préparation entraînement)
- ✓ 20h30 : diner

Jour 3 : mercredi 23 Février

- ✓ 7h30 - 8h00 : petit déjeuner
- ✓ 8h15 - 10h : séance de renforcement musculaire / musculation
- ✓ 10h - 12h : piscine : statique / dynamique
- ✓ 12h15 - 13h30 : déjeuner
- ✓ 13h30 - 16h30 : activités extérieures (en fonction de la météo)
- ✓ 17h00 - 19h00 : piscine : statique / dynamique
- ✓ 20h-21h : diner
- ✓ 21h-22h : échange sur le sport de haut niveau

Jour 4 : jeudi 24 Février

- ✓ 7h30 - 8h00 : petit déjeuner
- ✓ 8h15 - 10h30 : activités extérieures (en fonction de la météo)
- ✓ 10h 45- 12h00 : piscine : statique / dynamique
- ✓ 12h20 - 13h20 : déjeuner
- ✓ 13h40 - 15h00 : séance de PPG en salle (DOJO)
- ✓ 15h00 - 17h : piscine : statique / dynamique
- ✓ 17h30 - 18h30 : séance de récupération / étirements (DOJO)
- ✓ 18h30 - 20h00 : intervenant ou travail en groupe
- ✓ 20h20 : diner
- ✓ 21h30 - 22h30 sonna/ hammam

Jour 5 : vendredi 25 février

- ✓ 7h15 - 8h00 : petit déjeuner
- ✓ 8h15 - 9h45 : réunion prépa /plan d'entraînement
- ✓ 10h00 - 12h00 : piscine : statique / dynamique
- ✓ 12h30- 13h30 : déjeuner
- ✓ 13h45 - 15h : PPG / musculation sans matériel
- ✓ 15h30 - 17h : dojo étirements
- ✓ 17h15 - 20h00 : repos / kiné / échange en groupe
- ✓ 20h - 21h00 : diner
- ✓ 21h30 - 22h30 sonna/ hammam

Jour 6 : samedi 26 février

- ✓ 7h30 - 8h30 : petit déjeuner
- ✓ 9h – 11h : piscine : statique / dynamique
- ✓ 11h20 – 12h20 : dojo étirements
- ✓ 12h30 – 13h30 : déjeuner
- ✓ 13h40 – 16h40 : activités extérieures (en fonction de la météo)
- ✓ 17h00 – 19h30 : travail en groupe sur l'entraînement
- ✓ 20h00 – 21h00 : diner
- ✓ 21h30 – 22h30 sonna/ hammam

Jour 7 : dimanche 27 février

- ✓ 7h30 - 8h30 : petit déjeuner
- ✓ 9h00 – 10h00 : réunion de fin de stage
- ✓ 10h00 : départs

Meilleures salutations sportives

Le Directeur Technique National
Richard THOMAS

Copies :

Président fédéral

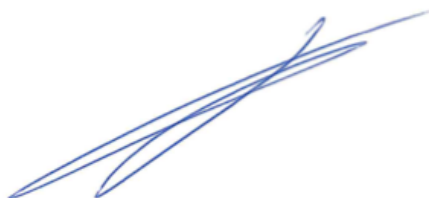
Président CN Apnée

Entraîneurs nationaux fédéraux et intervenants concernés

Président COREG et CR Apnée des Comités Régionaux des sportifs concernés

CTS concernés

Président du club des sportifs concernés



COUPON RÉPONSE DE PARTICIPATION À L'ACTION

À retourner avant le vendredi 11 février 2022

julia@ffessm.fr

**Stage hivernal de préparation physique – Collectifs nationaux piscine et eau libre
Du 21 au 27 février 2022 à Font-Romeu**

NOM :

PRÉNOM :

Moyen de déplacement prévu :

Si voyage en train, préciser heure d'arrivée pour organisation d'une navette depuis la gare SNCF :

Remarques éventuelles :