



## PROGRAMME ENTRAINEMENTS ETE 2014\*

\*Concerne les groupes jeunes compétitions à partir de minimes (groupe à Eric et adultes)

### 1) CRENEAUX NATATION ACCESSIBLES durant tout l'été, en autonomie, en public :

- Piscine d'été de Saint Paul 3 Châteaux : 12h/14h ;
- Piscine de Pierrelatte (extérieure de 50m) : 10h/12h ou 12h/14h ;
- Lac de Pierrelatte\*\* : Lundi et mercredi soir de 18h/19h.

**\*\* : Interdit aux athlètes mineurs, sous la responsabilité de chacun pour les adultes.**

### 2) CRENEAUX D'ENTRAINEMENT ENCADRES :

#### **Semaine du 30 au 6 juillet**

JOUR	DISCIPLINE	LIEU	HEURES***	ENCADREMENT
Lundi	NAT/CAP	LAC	17h45/20H	Eric
Mercredi	VELO	LAC	14h50/17h00	
Mercredi	NAT/CAP	LAC	17h45/20h	
Jeudi	NAT	Piscine Pierrelatte	17h15/19h	
Jeudi	CAP	Pierrelatte	19h15/20h	

\*\*\* Heure de RDV à respecter.

#### **Semaine du 7 au 13 juillet :**

JOUR	DISCIPLINE	LIEU	HEURES***	ENCADREMENT
Lundi	NAT/CAP	Lac Pierrelatte	17h45/20h	Eric
Mercredi	VELO	LAC	14h50/17h00	
Mercredi	NAT/CAP	LAC	17h45/20h	
Vendredi	CAP	Piscine Pierrelatte	8h30/9h30	
Vendredi	NAT	Piscine Pierrelatte	9h45/12h	

\*\*\* Heure de RDV à respecter.

#### **Semaine du 14 au 20 juillet :**

JOUR	DISCIPLINE	LIEU	HEURES***	ENCADREMENT
Lundi	CAP	Piscine Pierrelatte	8h30/9h30	Eric
	NAT	Piscine Pierrelatte	9h45/12h	
Mercredi	VELO	LAC	14h50/17h00	
Mercredi	NAT/CAP	LAC	17h45/20h	

### **3) A COMPTER DU 16 JUILLET :**

- Je serai absent du 16 juillet au 29 août inclus (stage + vacances + accompagnement d'Emilie en Chine).

- Vous pouvez continuer les entraînements dans les horaires et conditions indiqués ci-dessus.

### **4) REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS :**

- Reprise des entraînements le lundi 1<sup>er</sup> septembre.

- Les 2 premières semaines de la rentrée : Entraînements les lundis, mercredis au lac :

Lundi : 17h45 à 20H pour NAT + CAP

Mercredi à 14h50 pour vélo puis 17h45 pour NAT + CAP

E.MONNET 06 16 52 37 21