



Bonjour à toutes et à tous,

Voici les entrainements de mon groupe.

***1^{ère} rencontre** à Crisnée le mardi 7 septembre RDV à 16h30 pour une discussion TOUS ensemble. Ensuite travail de 30 à 40 minutes.

1^{er} entrainement le 9/9

***Du 7 au 25 septembre**, l'accent sera mis sur une reprise en douceur avec des sollicitations hors de l'eau, de la PPG et du travail de condition physique plus de la natation.

*Matin : mercredi de 6h à 8h et samedi de 7 à 9h

- * -lundi 16h15 à 18h15 à Ans
- mardi et vendredi de 15h15 à 17h15
- jeudi de 17h15 à 19h

Le programme précis des différentes activités vous sera remis lors de la première rencontre.

***Du 27/9 (jour de congé : fête de la CF) au 21/10**

-Tous les matins de 6 à 8 heures et le samedi de 7 à 9h

- -lundi 16h15 à 18h15 à Ans
- mardi et vendredi de 15h15 à 17h15
- jeudi de 17h15 à 19h

Ce programme est à suivre par tous les participants avec adaptation suivant l'âge, la maturité physique et l'école. A ce sujet, je vais rencontrer les directions et responsables d'école de chacun(e) durant le mois de septembre.

***Du 22/10 au 10/11**, je prévois un stage en altitude (il est déjà réservé), cela pour les meilleurs avec comme objectif une performance le 13 et 14 novembre aux championnats de Belgique 25m à Leuven ainsi qu'à notre compétition les 26 et 27 novembre à Crisnée.

***Après le 28/11**, le programme sera plus calme et plus léger (2 entrainements le matin seulement au lieu de 5) et cela jusque la fin de l'année.

***Dès le 3 janvier**, je vous informerai de la suite de la saison avec des précisions car, à ce moment-là, nous aurons des informations que nous ne possédons pas actuellement, notamment sur le programme des compétitions fédérales.

***Au programme ci-dessus, 2x 1heure de travail minimum/semaine** seront à ajouter au niveau du travail PPG, de stabilisation corporelle, d'assouplissement, cardio... !

Bonne fin de vacances
Bonne reprise scolaire.

André