



LIGUE CALÉDONIENNE DE  
**NATATION**

## **STAGE DE PRÉPARATION - OCEANIA 2014**

**Lieu** : CARD

**Date** : du 1er au 4 mai 2014

**Population** : nageurs et nageuses sélectionnés et entraîneurs clubs

**Objectifs** :

- Mutualisation des connaissances spécifiques à la préparation des nageurs
- Dynamique de groupe autour d'un projet
- Finalisation des engagements individuels et collectifs

**Encadrement stage** : Mathias Mercadal & Pierre Andraca

**Nageuses et nageurs sélectionnés**: Hidrio Armelle (CNC) – Terebo Emma (CNC) – Chessé Guillaume (CNC) – Mary Thibaut (CNC) – Riccarère Hugo (CNC) – Barret Michael (CNC) – Dufourmantelle Jérémie (Dumbéa Natation)

**Programme** :

Jeudi 1<sup>er</sup> mai :           8h/10h entraînement  
                                  10h/11h réunion encadrement  
                                  13h/15h00 entraînements

Vendredi 2 mai :       8h/10h entraînement  
                                  10h/11h réunion encadrement  
                                  13h/15h00 entraînements

Samedi 3 mai :       Rendez-vous à 7h15 au CARD  
                                  Départ randonnée Kayak à la Tontouta - retour 12h  
                                  13h30 /15h00 entraînement

Dimanche 4 mai :     8h/10h entraînement Fin du stage

***Les déjeuners seront pris au CARD les jeudi, vendredi et samedi à 11h30.***

**LIGUE CALÉDONIENNE DE NATATION**

BP 255, 98830 Dumbéa • Nouvelle-Calédonie • Tél/Fax : 46 73 73 • Email : natcal@lagoon.nc

RIDET : 0 210 542.001 • BNC 14889 00040 04527077502 51