



CAMP DE NOËL 2019

Voici tout ce que vous devez savoir en vue du camp de Noël 2018-19

Objectifs :

- Maintenir le rythme d'entraînement et même profiter de la période de congé scolaire pour en augmenter de façon adaptée son volume;
- Relever de nouveaux défis afin de bâtir une confiance en ses capacités et optimiser ses performances futures;
- Dans un souci de développement à plus long terme, inculquer progressivement, d'un niveau à l'autre, l'habitude de s'entraîner dans cette période importante de la saison de natation;

Pour qui et frais:

- Les groupes compétitifs : Groupe d'Âge, Sport-Études, Élite.
*** Triathlètes vous référer à André pour connaître votre programmation de natation parmi celle donnée de votre groupe d'entraînement.
 - 30\$ pour la journée du vendredi (autobus, piscine et Planétarium inclus)
 - Inscription requise pour la journée du vendredi 4 janvier seulement
 - Le camp fait partie intégrante du programme pour tous les groupes nommés ci-haut, nous nous attendons donc à une participation active, surtout pour les nageurs du sport-études dont l'engagement en est requis. Si pour une raison quelconque le nageur ne peut suivre le programme proposé, une entente doit être prise au préalable avec son entraîneur afin de poursuivre son entraînement pendant cette période.
- Les groupes récréatifs : Maîtres, Perfectionnement, Invitation Voltigeurs
 - 10\$ par pratique à Drummondville à donner sur place à l'entraîneur.
 - Inscription requise pour la journée du vendredi 4 janvier seulement.
 - 30\$ pour la journée du vendredi (autobus, piscine et Planétarium inclus)

Horaire en fonction du groupe

Groupe/Horaire	Mercredi 2 janvier	Jeudi 3 janvier	Vendredi 4 janvier	Samedi 5 janvier	Dimanche 6 janvier		
Groupe d'âge et SÉ Amélie		Prévention 8h00-8h30 Aqua	Journée spéciale au Stade Olympique : Départ 9h00 en autobus. Apporte ta boîte à lunch et tes collations. Entraînement en 50m 12h00-15h00. (Fragmenté pour certains nageurs) Visite du planétarium 15h45-17h30. Souper boîte-à-lunch inclus. Retour à l'AquaComplexe vers 19h00.	Prévention 8h00-8h30 Aqua	6h30-8h00 natation Centre		
		8h30-10h00 Natation Aqua		8h30-10h00 natation Aqua	8h00-8h30 Récupération Centre		
	16h10-16h40 Prévention Aqua	15h30-16h30 Préparation Physique DO		15h30-16h30 Préparation Physique DO			
	16h40-18h10 Natation Aqua	16h40-18h10 Natation Aqua		16h40-18h10 Natation Aqua			
Sport-Études et Élite Jocelyn		8h00-10h00 Natation Aqua			8h00-10h00 Natation Aqua	8h00-10h00 Natation Centre	
		10h30-12h00 Préparation Physique DO			10h30-12h00 Préparation Physique DO	10h00-10h20 Flex Centre	
	16h10-18h10 Natation Aqua	16h10-18h10 Natation Aqua			16h10-18h10 Natation Aqua		
	18h10-18h30 Flex Aqua	18h10-18h30 Flex Aqua			18h10-18h30 Flex Aqua		
Récréatifs		Prévention 8h00-8h30 Aqua				Prévention 8h00-8h30 Aqua	
		8h30-10h00 Natation Aqua				8h30-10h00 natation Aqua	
	16h10-16h40 Prévention Aqua	15h30-16h30 Préparation Physique DO	15h30-16h30 Préparation Physique DO				
	16h40-18h10 Natation Aqua	16h40-18h10 Natation Aqua	16h40-18h10 Natation Aqua				

Inscription pour le vendredi 4 janvier : sondage de participation à remplir avant le vendredi 21 décembre 2018.

<https://doodle.com/poll/y29xby9x4psip5st>

...Et la suite du camp, parce qu'en une dizaine de jours, les bénéficiaires sont plus présents :

- Groupe d'Âge et Sport-Études avec Amélie : vous êtes invités à faire un entraînement de plus la semaine du 7 au 12 janvier que ce que vous faites habituellement. (Voir samedi matin le 12 janvier de 7h00 à 9h00, un jour de semaine de 16h30 à 18h30 pour le GA ou encore le mardi-jeudi matin de 6h00 à 7h30 pour les plus avancés).
- Sport-Études Jocelyn : vous êtes invités à faire les 2 doubles la semaine du 7 au 12 janvier, soit le lundi ET jeudi matin de 6h00 à 8h00. Certains nageurs faisant déjà les 2 doubles seront appelés à venir également le mardi matin de 6h00 à 8h00.
- Élite : vous êtes invités à faire 3 doubles la semaine du 7 au 12 janvier, soit le lundi, mardi et jeudi matin de 6h00 à 8h00.
- Triathlètes, confirmez vos horaires de nage avec André 😊

Retour à l'horaire régulier la semaine du 13 janvier.

***Attention, un programme d'exercices de prévention des blessures sera donné aux nageurs (et en pj) et doit être effectué 1 jour sur 2 lors de la période de repos du 23 décembre au 1^{er} janvier.