

### Responsabilité Pédagogique de la journée

Contact : MESLET Denis  
Place de Normandie  
76330 NOTRE DAME DE GRAVENCHON  
Email : [csgnatation@free.fr](mailto:csgnatation@free.fr)

### E.R.F.A.N. Normandie

Contact : CROCHARD Frédérique C.T.R. Natation  
5 Place des Acacias  
14880 COLLEVILLE-MONTGOMERY  
Tel : 06.82.84.23.21 Fax : 02.31.37.48.63  
Email : [frederique.crochard@drjscs.gouv.fr](mailto:frederique.crochard@drjscs.gouv.fr)

### COMITE DE NORMANDIE DE NATATION

55, Route de Bretagne  
14 760 BRETTEVILLE-SUR-ODON  
Téléphone 02.31.75.04.19 Télécopie 02.31.74.16.06  
Email : [normandiefn@wanadoo.fr](mailto:normandiefn@wanadoo.fr)  
Site internet : <http://normandie.ffnatation.fr>



En partenariat avec  
le Comité de Normandie de Natation  
et l'ERFAN de Normandie

# COLLOQUE PREPARATION PHYSIQUE GROUPES D'AGES

Samedi 14 mai 2011  
De 9h00 à 18h30

CRJS Le Havre

27, rue Mailleraye 76600 LE HAVRE



# Au programme :



## **LES INTERVENTIONS** **PREPARATION PHYSIQUE**

- Les interdits, les fondamentaux, la prévention
- Planification annuelle du renforcement musculaire

Par Monsieur Yves GUERNIOU Masseur - Kinésithérapeute et Ostéopathe s'occupant de la préparation physique du C.N.Havrais depuis 1994 après 8 années à Créteil.

## **PREPARATION MENTALE**

- Relation, communication entraîneur-entraîné
- Gestion du stress

Par Monsieur Gilles BINET Préparateur mental d'Hugues DUBOSCOQ.

## LE PROGRAMME DE LA JOURNEE

09h00 Accueil

9h30 à 12h30

12h30 à 13h30 repas

13h30 à 17h30

17h30 à 18h30 Questions réponses



## BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code Postal :

Commune :

Téléphone :

Courriel :

Inscription (repas compris) 10 €

Participera au repas

Par chèque à l'ordre de **ERFAN Comité de Normandie** à nous retourner accompagné du bulletin d'inscription à l'adresse de l'ERFAN