

Journée cohésion

29 mars 2025 Ploemeur

Vue d'ensemble

Cette journée à dominante éducative à pour but de rassembler une pré-sélection élargie de nageurs et nageuses engagés dans la compétition afin de créer un socle favorable à l'établissement d'un esprit d'équipe et d'une dynamique positive.

Déroulé

- ❖ **9h45** : Rendez-vous salle des agrès de la plaine oxygène ploemeur.
<https://maps.app.goo.gl/2wZQZFWj75EgAxs8>
- ❖ **10h** : Appel et briefing
- ❖ **10h30 - 12h** : Echauffement et Course d'orientation
- ❖ **12h - 12h30** : Collation 1
- ❖ **12h30 - 13h15** : Préparation mentale / Yoga
- ❖ **13h15-14h00** : Préparation mentale / Yoga
- ❖ **14h-14h30** : Collation 2
- ❖ **14h30-15h** : Transfert Océanis 📍 Oceanis aquatic complex
- ❖ **15h15** : Accès bassin
- ❖ **15h30-17h30** : Natation
- ❖ **17h30 - 18h30** : débriefing, collation 3 et fin de Stage

Précisions :

- ❖ Les collations 1 et 2 sont fournies par les familles type ration d'attente salée (ex : petit sandwich) facile à consommer et digest. Chips soda bonbon etc interdit !!
- ❖ Le comité fournira la collation 3 sous la forme d'un goûter sucré
- ❖ Le transfert à la piscine se fera à pied. Attention à la météo !!
- ❖ La course d'orientation se déroule en milieu naturel : Prévoir une tenue de sport adaptée. La dimension physique ne sera pas prépondérante.
- ❖ Nous serons la veille d'une compétition donc la charge de la séance de natation sera maîtrisée.
- ❖ Pas de filets.

Nous restons à votre disposition pour toutes informations complémentaires :

francois.ploemeurnat.coach@gmail.fr

François Le Sommer

Jean Michel Ponin