

# COD 2024

TEAM 56

## Journée cohésion

6 AVRIL 2024 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/2wZQZFWj75EqAxjs8>
- ❖ **10h** : Appel et briefing
- ❖ **10h15** : Course d'orientation à thème
- ❖ **11h15** : Collation 1 et transfert à la Piscine : 📍 Oceanis aquatic complex
- ❖ **11h50** : Accès Bassin
- ❖ **12h-14h** : Natation
- ❖ **14h-14h30** : Collation 2
- ❖ **14h30-16h30** : Animation sociétale : "La puberté et le sport"
- ❖ **16h30-17h** : Collation 3 et débriefing
- ❖ **17h30** : Fin de stage

## Précisions :

- ❖ Les collations 1 (pique nique) et 2 (mini goûté) sont fournies par les familles, le comité fournira la collation 3 (maxi goûté).
- ❖ 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 de la compétition donc la séance de natation sera essentiellement basée sur la technique et la vitesse courte, la charge sera maîtrisée.
- ❖ Pas de filets.

Nous restons à votre disposition pour toutes informations complémentaires :

[francois.ploemeurnat.coach@gmail.fr](mailto:francois.ploemeurnat.coach@gmail.fr)

François Le Sommer

Jean Michel Ponin\*

\*Meilleur entraîneur départemental 2024