



### Camp d'entraînement ANBM (Ouvert à tous) (sélection des Jeux du Québec)

#### **Piscine Edouard Montpetit**

6100 av. Pierre-De-Coubertin, Montréal

**19 & 20 octobre 2019**

#### Samedi :

13h Accueil

13h30 - 15h séance dans l'eau

#### Dimanche :

13h30 Accueil – Échauffement à sec

14h - 15h30 séance dans l'eau

15h30 - 16h Notion d'activation

16h – 17h30 séance dans l'eau

17h30 Relaxation - Discours

18h fin du camp

Ce camp répond au cahier des charges de la FNQ. L'objectif est d'avoir un impact sur le développement des jeunes nageurs dans notre région. Il sera ainsi proposé aux *groupes d'âge – eau Libre – PARA*

<u>Catégories</u>	<u>Âges</u>	<u>Sexes</u>
Générique	Tous	F+M
Paranatqtion	Tous	F+M
Eau Libre	14 ans et plus	F+M
Eau Libre	12-13 ans	F+M (maximum 2 KM)

- 3 sessions d'entraînement en piscine organisées sur 2 jours.
- Chacune des sessions d'une durée minimale de 90 minutes.
  - Sessions éducatives hors piscine. Session éducative axée sur l'entraînement à sec
  - Les sessions en piscine axées sur le travail technique des quatre styles. Il est recommandé de mettre l'accent sur les virages, coulées et sorties de virages.
- Depuis plusieurs années, les meilleurs nageurs de tous les niveaux ont tous un point commun: un excellent battement de jambes. Dans les prochaines années, une collecte de données sur des 50m et 100m battement de jambes style libre ont été effectués afin d'établir ce que représente, par exemple, un excellent temps au 50m battement de jambes style libre pour un jeune de 12 ans.
  - Tous les nageurs génériques seront chronométrés sur un 50m et 100m battement de jambes style libre.