

CAMP DE DÉVELOPPEMENT 10-12 ans 2019

Révisé le 4 juillet 2019

PROGRAMMATION POUR ATHLÈTE

DIMANCHE – 21 JUILLET					
8h30-8h45	Arrivée au CENTRE SPORTIF DE GATINEAU Parent/ Entraîneur enregistre leur athlète (s).				
	KARATÉ	NATATION	PLONGEON	GYMNASTIQUE & TRAMPOLINE	SOUPLESSE & COORDINATION
9h00 – 10h15	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4	Groupe 5
10h30 – 11h45	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4	Groupe 5	Groupe 1
11h45-12h30	Dîner <i>* apportez votre proper dîner *</i>				
12h45-14h00	Groupe 3	Groupe 4	Groupe 5	Groupe 1	Groupe 2
14h15-15h30	Groupe 4	Groupe 5	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
15h45-17h00	Groupe 5	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4
17h-17h15	Conclusion et autorisation à quitter signé par les parents				

** Les séances sont toutes offertes en anglais (traduction sera disponible si nécessaire)*

• Articles à apporter:

- Maillot de bain: 2 (deux), *si possible*, sont recommandés car les athlètes seront dans et hors de la piscine.
- Casque de bain
- Lunettes
- Souliers de piscine (gougounes)
- Serviette
- Dîner
- Bouteille d'eau
- Espadrilles
- Chaussettes
- Vêtements légers confortables: leggings (courts, capris, longs), camisole
- Élastique pour attacher les cheveux
- Carnet & stylo/crayon

Renseignements sur les séances:

La Natation:

La partie de ce camp portant sur la natation de vitesse sera utilisée pour améliorer la technique globale des nageuses de chaque style. Nous visons à tirer avantage les forces des nageuses artistiques, y compris le contrôle de la respiration, la force et le rythme. Ce sont des éléments clés dans la bonne technique de nage rapide et ils seront capitalisés avec des exercices de natation spécifiques. En plus du développement des coups de bras, les athlètes travailleront sur leurs virements (« flipturns »).

Souplesse et coordination:

La partie de ce camp portant sur la souplesse et les extensions sera utilisée pour travailler sur l'extension du corps entier, des orteils à la tête. De plus, différents exercices seront introduits pour améliorer la flexibilité des

orteils, des chevilles et développer une extension du genou, extension des hanches et flexion des épaules sûre et sécurisée tout en effectuant divers mouvements.

Gymnastique:

La partie de gymnastique du camp sera utilisée pour s'assurer que les athlètes connaissent les habiletés de base en gymnastique, qui sont de plus en plus exigées en natation artistique. Des progressions et des régressions seront enseignées pour toutes les compétences de base en gymnastique, y compris l'éducation à la sécurité lors de la formation de toutes les compétences de base.

Trampoline :

Une introduction aux techniques de base sur le trampoline sera travaillée.

Plongeon :

Une introduction aux techniques de base en plongeon.

Karaté:

Une introduction aux techniques de base en Karaté pour améliorer la vitesse des mouvements des bras et jambes avec un tronc solide.