



|                            |                     |  |
|----------------------------|---------------------|--|
| <b>Lundi 12 Octobre</b>    | 8H-8H45             | <b>RDV SRC : réveil musculaire</b>   |
|                            | 9H / 10H            | <b>Intervention Solène Figues de Sainte Marie</b> : 3 participations aux Jeux Olympique de natation (1995, 2000, 2004) Championnat du monde du 200 m nage libre en 2005.<br><b>Nutrition, hygiène de vie et Sport de haut niveau</b>           |
|                            | 11H / 15 H          | <b>Navigation</b>  |
| <b>Mardi 13 Octobre</b>    | 8H-8H45             | <b>RDV SRC : réveil musculaire</b>   |
|                            | 9H / 10H            | <b>Intervention Pierre Crubillé</b> (vice-champion du monde en DNF) et <b>Pierre Fairbank</b> (Champion Paralympique de 2000 – 5 participations au jeux paralympique en athlétisme)<br><b>Le haut niveau : routines et préparation mentale</b> |
|                            | 11H / 15 H          | <b>Navigation</b>  |
| <b>Mercredi 14 Octobre</b> | 8H-8H45             | <b>RDV SRC : réveil musculaire</b>   |
|                            | 9H / 10H            | <b>Intervention Bassa Mawem</b> (sélectionné olympique 2020 – vice-champion du monde de de vitesse escalade)<br><b>Passion et plaisir source de performance</b>  |
|                            | 11H / 15 H          | <b>Navigation</b>  |
| <b>Jeudi 15 Octobre</b>    | Journée préparation | <b>Intervention Météo-France</b><br>Préparation des bateaux<br>Nettoyage du littoral avec Calédocclean   |
| <b>Vendredi 16 Octobre</b> | 9H/16H              | <b>Régates</b>   |
| <b>Samedi 17 Octobre</b>   | 9H/16H              | <b>Régates</b>   |
| <b>Dimanche 18 octobre</b> | 18H                 | Soirée de l'ALLIANZ Championship   |
|                            | 9h/12H              | Demi-journée de remplacement si mauvaise conditions météos   |