



Programme prévisionnel

Lundi 12 Octobre	8H-8H45	RDV SRC : réveil musculaire
	9H / 10H	Intervention Solenne Figuès de Sainte Marie : Nutrition, hygiène de vie et Sport de haut niveau <i>3 participations aux Jeux Olympique de natation (1995, 2000, 2004) Championne du monde du 200 m nage libre en 2005</i>
	11H / 15 H	Navigation
Mardi 13 Octobre	8H-8H45	RDV SRC : réveil musculaire
	9H / 10H	Intervention Pierre Crubillé (<i>vice-champion du monde dynamique sans palme en 2016</i>) Routines et préparation mentale, Gestion du stress et de la pression, Objectifs et planification d'une saison sportive
	11H / 15 H	Navigation
Mercredi 14 Octobre	8H-8H45	RDV SRC : réveil musculaire
	9H / 10H	Intervention Bassa Mawem (<i>sélectionné olympique 2020 - vice-champion du monde de vitesse escalade</i>) Passion et plaisir source de performance
	11H / 15 H	Navigation
Jeudi 15 Octobre	Préparation des bateaux	Nettoyage du littoral avec Calédoclean Intervention Météo-France 13H30/15H30 : prévision et effet de site.
Vendredi 16 Octobre	8H/16H	Régates
Samedi 17 Octobre	8H/16H 18H	Régates Soirée de l'ALLIANZ Championship
Dimanche 18 octobre	8h/12H	Journée de remplacement si mauvaises conditions météo vendredi / samedi

