

PROGRAMME STAGE IRSO EAU LIBRE 2014

	Mercredi 27/08/2014	Jeudi 28/08/2014	Vendredi 29/08/2014	Samedi 30/08/2014
MATIN	8h30 Ouverture du stage Entraînement Piscine de Beaublanc	6h30 Lever 7h Petit-déjeuner 7h30 Départ piscine	6h30 Lever 7h Petit-déjeuner 7h30 Départ piscine	6h30 Lever 7h Petit-déjeuner 7h30 Départ piscine
	10h	8h00 Entraînement Piscine de Beaublanc 10h	8h00 Entraînement Piscine de Beaublanc 10h	8h00 Entraînement Piscine de Beaublanc 10h
	10h30 Formation continue des entraîneurs	10h30 Formation continue des entraîneurs	10h30 Formation continue des entraîneurs	10h30 -> 12h Formation ENF3 Pour entraîneurs en formation continue et autres candidats évaluateurs
	12h Déjeuner	12h Déjeuner	12h Déjeuner	12h Déjeuner
AM	12h45 Sieste 14h50 Départ Saint-Pardoux	12h45 Sieste 14h50 Départ Saint-Pardoux	12h45 Sieste 14h50 Départ Saint-Pardoux	13h Fin du stage
	15h30 Activités physiques et entraînement Goûter Lac de Saint-Pardoux 17h30 Départ Saint-Pardoux	15h30 Activités physiques et entraînement Goûter Lac de Saint-Pardoux 17h30 Départ Saint-Pardoux	15h30 Activités physiques et entraînement Goûter Lac de Saint-Pardoux 17h30 Départ Saint-Pardoux	
	19h Dîner	19h Dîner	19h Dîner	
SOIREE	19h30 Soirée à thème	19h30 Soirée à thème	19h30 Bilan avec les nageurs.	
	21h30 Extinction des feux	21h30 Extinction des feux	21h30 Extinction des feux	