	STAGE NATATION COMPIEGNE
	Samedi 09 novembre
9h00	09h00 Accueil à la piscine Municipale de Compiègne
10h00	10h00-11h00 Natation Apprentissage des fondamentaux de la natation
11h15	11h15-12h30 Analyse vidéo personnalisée
12h30	12h30-14h00 Repas traiteur
14h00	14h00-15h30 Présentation d'exercices personnalisés
16h00	15h45-17h15 Natation Mise en situation des exercices techniques
18h00	17h30-18h00 Debrieffing et Fin de stage
	A l'issue du stage Envoi d'un programme d'exercices techniques personnaliss avec une progression sur plusieurs semaines