



# COMITE DU LIMOUSIN ERFAN LIMOUSIN

L'ERFAN du Comité Régional du Limousin de Natation organise une formation

## *Formation régionale entraîneur*

### **OBJECTIF :**

Ouverte à tous les licenciés, cette formation permet d'acquérir les bases de la physiologie de l'effort afin de construire des séries et des séances d'entraînement.

### **INTERVENANT :**

**Guilhaine SEBILLOTTE (BEES 2 Natation)**

### **DATES, HORAIRES ET LIEUX :** Limoges, Maison des Sports

- Samedi 12 mai 2007 de 8h à 12h et de 14h à 17h
  - o Les bases physiologiques de l'entraînement
  - o La construction des séries à l'entraînement
- Dimanche 17 juin 2007 de 8h à 12h
  - o Travaux pratiques – construction de séries

### **COÛT :**

20€

### **DATE LIMITE D'INSCRIPTION :**

Le vendredi 23 mars 2007

L'inscription sera prise en compte à réception de la fiche d'inscription remplie.

### **RENSEIGNEMENT ET INSCRIPTION A :**

ESPACE ASSOCIATIF CHARLES SILVESTRE

40, rue charles silvestre

COMITE REGIONAL DE NATATION – Guilhaine SEBILLOTTE

87000 LIMOGES

E-mail : erfan-limousin@orange.fr