

Centre d'Accession et de Formation de Rennes

Le groupe CAF 2019 - 2020

- 13 nageurs (7 filles et 6 garçons)
 - * 3 nageurs qualifiés aux championnats de France N1 petit bassin 2019
 - * 2 nageurs aux championnats de France Junior
 - * Une nageuse aux Jeux Paralympiques de Rio en 2016 (Equipe de France Handisport).
- Mathieu BURBAN, ancien entraîneur de C.LACOURT, F.LESAFFRE, A.SANTAMANS et bien d'autres encadre ce groupe.

Organisations hebdomadaires

- Entre 10h et 16h dans l'eau (en fonction des moments dans la saison) et 3h de musculation (2 en salle, une en PPG).
- Une réunion nageur évoquant les techniques de nages, les compétitions à venir, la cohésion de groupe et d'autres principes fondamentaux de la natation de haut niveau.
- Planning envoyé aux nageurs et aux parents quelques jours avant le début de la semaine.

Les installations sportives

- Un bassin de 50m intérieur (amovible en 25m).
- Un bassin de 50m extérieur.
- Un bassin de 25m intérieur.
- Une salle de musculation équipée.



Centre d'Accession et de Formation de Rennes

Lycée Bréquiny

- Il est situé au 7 Avenue Georges Graff, 35200 Rennes, soit à 500m de la piscine de Bréquiny, permettant aux élèves de s'y rendre à pied.
- Il est labellisé « Sport de Haut Niveau » par l'Etat et dispose d'une sérieuse expérience avec 7 structures de haut niveau.
- Un accompagnement spécialisé est mis en place pour les nageurs du CAF.
- Il est constitué d'un internat propre, calme et propice aux études.
- Actuellement en rénovation, il est doté d'un nouveau self et d'une nouvelle salle de musculation équipée.
- La ville de Rennes détient une population de 216 288 habitants (2016) avec plus de 67 000 étudiants (2017) faisant d'elle une des plus grandes villes universitaires française permettant aux élèves post-bac de poursuivre leur études.



Contact

Responsable de la structure :

M. BRUNET Serge,
président de la Ligue de
Bretagne
02.99.67.03.58

CTR Coordinateur :

GUIVARCH Laurent
06.37.04.69.82

Responsable entraînement :

BURBAN Mathieu
06.67.68.80.28

Porte ouverte du CAF

Le **Judi 30 Avril 2020** est organisé une journée découverte du CAF (réunion d'informations, visite du lycée, entraînements).

Inscription :
Mathieu Scolan
06.66.27.91.04
22matsco@gmail.com



Planning hebdomadaire



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche			
6:00										
6:15	6:15 - BRIEFING			6:15 - BRIEFING	6:15 - BRIEFING					
6:30	6:30 - 7:45 ENTRAINEMENT DANS L'EAU	6:30 - BRIEFING		6:30 - 7:45 ENTRAINEMENT DANS L'EAU	6:30 - 7:45 ENTRAINEMENT DANS L'EAU					
6:45		6:45 - 7:45 MUSCULATION								
7:00										
7:15										
7:30										
7:45										
8:00										
13:15										
13:30										
13:45			13:30 - 14:15 REUNION NAGEUR							
14:00										
14:15										
14:30			14:30 - 17:00 ENTRAINEMENT DANS L'EAU							
14:45										
15:00										
15:15										
15:30										
15:45							15:45 - BRIEFING			
16:00						16:00 - 17:30 ENTRAINEMENT DANS L'EAU				
16:15	16:15 - BRIEFING	16:15 - BRIEFING		16:15 - BRIEFING						
16:30	16:30 - 18:30 ENTRAINEMENT DANS L'EAU	16:30 - 18:30 ENTRAINEMENT DANS L'EAU		16:30 - 18:30 ENTRAINEMENT DANS L'EAU						
16:45							16:45 - BRIEFING			
17:00								17:00 - 19:00 ENTRAINEMENT DANS L'EAU		
17:15						ROTATEURS				
17:30										
17:45										
18:00						17:45 - 18:45 MUSCULATION				
18:15										
18:30										
18:45	ROTATEURS	ROTATEURS		ROTATEURS						
19:00										
19:15										
19:30										
19:45										
20:00						19:15 - 20:00 PPG				