

# 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 Juniors
  - \* Une nageuse aux Jeux Paralympiques de Rio en 2016 (Equipe de France Handisport).
- Mathieu BURBAN, ancien entraîneur de Camille LACOURT, Fantine LESAFFRE, Anna SANTAMANS et bien d'autres encadrent 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 Bréquigny

- Il est situé au 7 Avenue Georges Graff, 35200 Rennes, soit à 500m de la piscine de Bréquigny, 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.



### Pré-inscription 2020 - 2021

Jusqu'au **15 mai 2020** inclus sur le site :

<https://www.portail-sportif.fr/natation/candidature.html>

**Début Juin 2020** : information aux familles de la liste d'athlètes sélectionnés pour la saison 2020-2021.

**30 Juin 2020** : Validation définitive de l'effectif 2021 par la FFN.

*Pour plus d'informations, veuillez contacter SCOLAN Mathieu par mail ([22matsco@gmail.com](mailto:22matsco@gmail.com)) ou par téléphone (0666279194).*

### Contact

#### Entraîneur :

**BURBAN Mathieu**  
[mathieu.burban@gmail.com](mailto:mathieu.burban@gmail.com)

#### CTR Coordinateur :

**GUIVARCH Laurent**  
[laurentguivarch@orange.fr](mailto:laurentguivarch@orange.fr)

#### Responsable de la structure :

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



# 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						19:15 - 20:00 PPG				
20:00										