

Formation Préparation Physique en Water-Polo **Samedi 19 janvier 2019 – Piscine de la Kibitzenau - Strasbourg**

L'ERFAN Grand Est organise une formation sur la préparation athlétique du poloïste. Cette formation est ouverte à toutes les disciplines car l'intervenante à un champ de compétences dans toute la Natation pas uniquement en water-polo. Ainsi, elle pourra lors des questions/réponses et de la session en salle élargir aux autres disciplines de la FFN. Cette journée permet de valider la formation continue des BF3, 4 et 5.

Intervenants :

Dajana Karaula (voir CV) et Igor Racunica (entraîneur du TEAM Strasbourg).

Présentation de la journée :

9h30 à 12h : la préparation athlétique en Water-Polo (aspects théoriques)

12h à 13h30 : Déjeuner

13h30 à 15h : Mise en pratique en salle de musculation

15h : questions / réponses

Lieu :

Piscine de la Kitzenu, rue de la Kibitzenau, 67000 Strasbourg

Coût :

70 euros (repas de midi compris)

Inscription :

A l'aide du lien ci-dessous avant le **12 janvier 2019**, cliquez sur « autre » sur la première page :

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfLnflNIXQyquJwfZuOlUkkr6YvVFVd3rqX5el4h2Udtzj1A/viewform>

Formation limité à 25 places (dont 15 pour les cadres issus du Grand Est)

Les échanges et la présentation se feront en français.