2ème REGROUPEMENT REGIONAL

Samedi 7 mars 2009 s'est tenu le deuxième regroupement régional à Versailles.

1ère partie :

Intervention du docteur Jean-Loup BOUCHARD, médecin du Comité.

Le thème abordé fut : « les pathologies en eau libre ». Sous l'angle de la prévention puis du traitement, ont été évoqués :

- L'entraînement en piscine :
  - L'eau en piscine.
  - Pathologie ORL en piscine.
  - L'asthme.
  - Les pathologies traumatiques :
    - Les douleurs de l'épaule.
- La compétition en eau libre :
  - Les pathologies cutanées.
  - L'oreille en eau libre.
  - L'hypothermie.
  - Les risques infectieux.
  - La traumatologie en eau libre.
  - Les troubles digestifs.
- Le surentraînement.
- La prévention et le suivi médical.

2ème partie :

Entraînement sous la conduite de Fabienne CHARLOPIN, entraîneur de la SN Versailles :

900m (1004N/1002N/100C/2004N/2002N/200C)
8x50m crawl repos 15''
- 1 progressif
- 1 (25m allure 400/25m souple)

6x400m crawl repos 45'' (100m 2 côte à côte nage à thème – 300m allure soutenue)
- 1er/4ème passage de bras normal
- 2ème/5ème passage de bras tendus
- 3ème/6ème passage de bras pliés au maximum

800m crawl plaquettes-pullbuoy
30 minutes de travail en courant et à contre courant. **5000m**