

Suite au premier stage de brassage de l'équipe régionale d'octobre 2010, les meilleurs joueurs de chaque club de la région A.L.P.C. se sont retrouvés pour un stage de préparation à la piscine de Pessac Canetons le dimanche 6 février 2011.

La journée de dimanche a débuté à 9h15 en extérieur par un footing puis s'est poursuivie par une phase de renforcement musculaire en piscine avant d'alterner les ateliers et les phases de jeu.

- 9h15 Footing
- 10h00 Récupération / préparation des équipes
- 10h20 Mise à l'eau / 300m libre
- 10h40 1000m PMT
- 11h00 Apnée : 100 libre / 100m canard 1 inspi / 5x25-25 rythmé
- 11h15 Echauffement palet / séries de gestes
- 11h35 Match 2 x 15 minutes
- 12h15 Pause
- 13h00 Atelier technique : changement d'aile par l'avant
- 13h30 Match 2 x 15 minutes / Thème 3 changements d'aile/but
- 14h10 Test apnée
- 14h30 Match 2 x 15 minutes / 3-3 et 1-2-2-1
- 15h00 Pause
- 15h15 Match 2 x 15 minutes
- 16h00 Fin du stage

Avec un groupe déjà resserré, les entraîneurs de l'équipe régionale masculine ont pu affiner la sélection et structurer notre future équipe régionale qui ira défendre notre région au prochain championnat de France des régions les 11 et 12 juin 2011 à Montluçon.

Pour le prochain stage, dont la date n'est pas encore arrêtée, il sera souhaitable de disposer d'un bassin de 50m afin de paralléliser les sélections masculines et féminines. A défaut, il sera nécessaire de faire un stage dédié à l'équipe féminine.