

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.