



Schweizer Unterwasser-Sport-Verband SUSV
Fédération Suisse de Sports Subaquatiques FSSS
Federazione Svizzera di Sport Subacquei FSSS
Federaziun Svizra da Sport Subaquatic FSSS

Flossenschwimmen
Nage avec palme
Nuoto pinnato

STAGE D'ENTRAÎNEMENT DES CADRES NATIONALES
Fiesch (VS), 20 – 22 Janvier 2012

Responsable: Dimitri Kalas (078 746 65 82 – dimitri.kalas@susv.ch)

Entraîneurs: Dimitri Kalas, Philippe Clément, Stefano Laloli

Sélectionnés:

Élites «A» Christel Ravera, Isaline Pesenti, Océane Josseron (DAG); Andrea Haldemann, Christoph Magistra, Cristina Haldemann, *Vincenza Ghiggi** (FTL)

Élites «B» Jean-Claude Fusinaz (DAG); *Lorenzo Lombardi** (FTL); Dominic Schmid (SLRG)

Cat.B «A» Annalisa Ghiggi (FTL)

Cat.B «B» Stacy Florey (DAG); Dominique Cordone, *Roberta Viecelli** (FTL)

Cat.C «B» Boris Hefti (FTL); Tamara Abogttspon (SLRG)

Cat.D «A» Ilénia Clément, Sarah Fincati (DAG); Désiré Tiu, Syria Yacoub (FTL); Valérie Bodenmüller (SLRG)

Cat.D «B» *Naéva Josseron** (DAG)

* *renoncent*: Vincenza Ghiggi (excusée - examens universitaires), Lorenzo Lombardi (choix de l'athlète), Roberta Viecelli (choix de l'athlète), Naéva Josseron (excusée - blessée)

Rendez-vous: Sport- und Feriencenter di Fiesch, Vendredi 20 Janvier à 19h00

Fin stage: Dimanche 22 Janvier à 16h30

Transports: DAG: Philippe Clément / FTL: Dimitri Kalas / SLRG: Transports privés

Hébergement: Sport- und Feriencenter di Fiesch

Matériel: Chaque athlète est responsable de son propre matériel. Il doit se présenter au stage avec tout son matériel nécessaire pour la pratique de la nage avec palme (maillots de bain, tuba, monopalme/s,...) en bon état.
- *Monopalme d'entraînement*
- *Monopalme de compétition*
- *Bipalmes*

Formulaire: À retourner par email à dimitri.kalas@susv.ch ou par poste à Dimitri Kalas, Via delle Monache 2, 6600 Locarno, rempli et signé par l'athlète, son entraîneur et l'autorité parentale (pour les mineurs) avant le 13 Janvier 2012.

Geschäftsstelle SUSV
Secrétariat permanent FSSS
Segretariato permanente FSSS

Schweizer Unterwassersport-Verband (SUSV)
Talgutzentrum 25 | CH-3063 Ittigen/Bern
T +41 31 301 43 43 | F +41 31 301 43 93

admin@susv.ch | www.susv.ch



Dimitri Kalas

Präsident der Sportkommission | Président de la commission sportive | Presidente della commissione sportiva
Via delle Monache 2 | 6600 Locarno (CH) | Cell. +41 (0)78 746 65 82 | dimitri.kalas@susv.ch



PROGRAMME STAGE D'ENTRAÎNEMENT DES CADRES NATIONALES

Fiesch (VS), 20-22 Janvier 2012

VENDREDI

Horaire	Élites "A"	Élites "B" + Catégorie B	Catégories C+D
18h45-19h15	Accueil des participants		
19h30-20h00	Discours de bienvenue		
20h30-21h30	Séance vidéo		
22h00	Extinction des feux		

SAMEDI

Horaire	Élites "A"	Élites "B" + Catégorie B	Catégories C+D
07h15	Réveil		
08h00	Petit-déjeuner		
08h30	Travaux administratifs		
09h00-11h00	Entraînement seuil 4.8km	Entraînement seuil 4.8km	Entraînement seuil 4.2km
11h00-12h00	Relax		
12h00	Repas		
13h00-14h00	Relax		
13h45-15h00	Relax	Relax	Entraînement technique
15h00-16h15	Relax	Entraînement technique	Relax
16h15-17h30	Entraînement technique	Relax	Relax
17h30-18h30	Entraînement vitesse 3.2km	Entraînement vitesse 3.2km	Entraînement vitesse 3.0km
19h00	Repas		
20h00	Analyse vidéo		
22h00	Extinction des feux		

DIMANCHE

Horaire	Élites "A"	Élites "B" + Catégorie B	Catégories C+D
07h00	Réveil		
07h30	Petit-déjeuner		
08h30-09h00	Exercices à sec		
09h00-11h00	Entraînement VO2Max 3.6km	Entraînement VO2Max 3.6km	Entraînement VO2Max 3.2km
11h00-12h00	Relax		
12h00	Repas		
13h15-15h00	Entraînement aérobie 4.4km	Entraînement aérobie 4.4km	Entraînement aérobie 4.0km
15h30	Débriefing stage		
16h00	Fin stage		

Geschäftsstelle SUSV
Secrétariat permanent FSSS
Segretariato permanente FSSS

Schweizer Unterwassersport-Verband (SUSV)
Talgutzentrum 25 | CH-3063 Ittigen/Bern
T +41 31 301 43 43 | F +41 31 301 43 93

admin@susv.ch | www.susv.ch



Dimitri Kalas

Präsident der Sportkommission | Président de la commission sportive | Presidente della commissione sportiva
Via delle Monache 2 | 6600 Locarno (CH) | Cell. +41 (0)78 746 65 82 | dimitri.kalas@susv.ch