

# **COLLOQUE SPECIAL COACHES**

**Ouvert à toutes les personnes intéressées par la natation**

**Mercredi 17 octobre 2012**

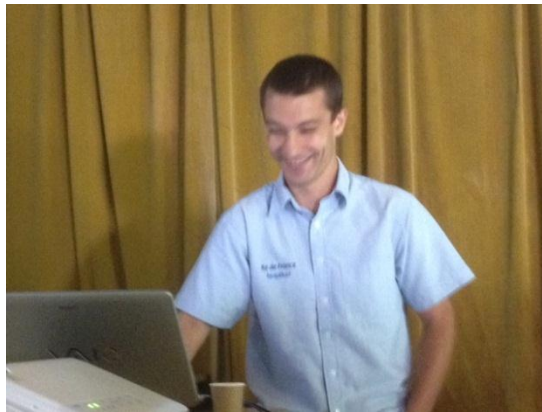
**A 20h30**

**Au siège du Comité Départemental**

**14, place Georges Lyssandre**

**93140 - BONDY**

## **Intervenant Nicolas SCHERER**



**Thème : Devenir toujours meilleur nageur !**

**Construire pour accéder à la haute performance !**

**1<sup>ère</sup> partie :**

- **Qu'est-ce que la performance ?**
- **les notions de techniques, puissance, endurance, rendement etc...**

**2<sup>ème</sup> partie :**

- **Les différentes étapes pour accéder à la performance en gardant toujours une vision pratique.**

**Nicolas Scherer est actuellement CTS-R du CIF, pendant trois années il a été entraîneur adjoint à l'INSEP aux côtés de Jean-Lionel REY ; il s'est notamment occupé des espoirs du groupe et s'est confronté au plus haut niveau en encadrant une sélection nationale lors des championnats d'Europe Juniors en 2009.**

**Ayant eu l'occasion de collaborer avec Nicolas j'ai eu le loisir de constater qu'il a une montagne de connaissances, que ce qu'il fait est extrêmement structuré, ainsi tout est clair, facile et agréable à entendre et il transpire la motivation !**

## Personnes présentes à la soirée (à renvoyer si possible avant le 15 octobre 2012)

Club : .....

Département 93  Autre

### Personnes présentes :

- ..... email : .....@.....
- ..... email : .....@.....
- ..... email : .....@.....
- ..... email : .....@.....
- ..... email : .....@.....
- ..... email : .....@.....
- ..... email : .....@.....

### Questions :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nicolas Scherer attisera vos réflexions pour vous soutenir dans votre ACTION au quotidien 😊

