



الجامعة التونسية لأنشطة الغوص و الإنقاذ  
Fédération Tunisienne des Activités  
Subaquatiques et de Sauvetage Aquatique

**PROGRAMME**

FORMATION : Initiation à l'entraînement en Nage avec palmes

Lieu : Siège de la fédération et piscine olympique de Rades

Date : du 26 au 28 Mai 2023

<u>Date</u>	<u>Horaires</u>	<u>Lieu</u>	<u>Activités</u>
Vendredi 26 Mai	16h -16h30	Siège de la fédération	Accueil des participants
	16h30-17h	Siège de la fédération	Allocution d'ouverture : - Le président de la fédération -Mr.Habib Cherif
	17h-18h	Siège de la fédération	Théorie et pédagogie de la spécialité
Samedi 27 Mai	7h30-10h	Piscine RADES	Pratique en piscine : Conduite d'une séance d'entraînement (avec l'équipe nationale élite )
	14h-16h	Siège de la fédération	Planification et programmation et cycles d'entraînement
Dimanche 28 Mai	8h-10h	Siège de la fédération	La préparation physique spécifique
	10h-12h	Siège de la fédération	Règlement sportif de nage avec palmes
	12h	Siège de la fédération	-Test et validation -Cloture et remise des diplomes.