



# Championnats d'Europe

Equipe de France Eau  
Libre

Belgrade - 12 au 15 Juin 2024 ◀ ◀ ◀ ◀ ◀

EUROPEAN  
AQUATICS®

# Engagements



**Océane**

10km

5km

Relais  
mixte



**Caroline**

10km

5km

Relais  
mixte



**Inès**

25km



**Marc-Antoine**

10km

5km

Relais  
mixte



**Sacha**

10km

5km

Relais  
mixte

*(En fonction des résultats  
du 10km)*



**Jean-Baptiste**

10km

5km

Relais  
mixte

*(En fonction des résultats  
du 10km)*



**Axel**

25km





# RELAIS



Océane



Caroline



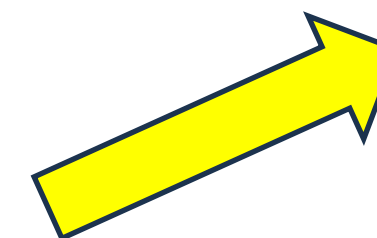
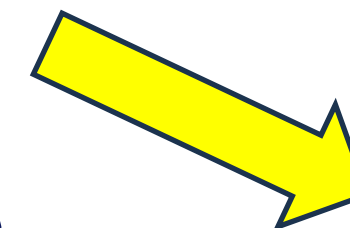
Marc-Antoine



Jean-Baptiste



Sacha



LE MEILLEUR DU 10KM  
NAGERA LE RELAIS



# Encadrement



**Stéphane**  
*Responsable d'équipe*



**Jean-Loup**  
*Médecin*



**Fabien**  
*Kiné*



**Benjamin**  
*Optimisation de la performance*



**Yannick**  
*Coach*



**Magali**  
*Coach*



**Thomas**  
*Coach*





# NOS VALEURS D'ÉQUIPES



## Ambition

**Avoir et assumer des  
objectifs élevés et  
atteignables**

**Travailler à hauteur de  
ses ambitions**



## HUMILITÉ

**Être respectueux**

**Gérer son ego**

**Avoir de la gratitude**



**EUROPEAN  
AQUATICS**

## RESPECT

**Avoir de la  
Considération**

**Politesse**

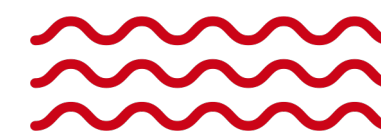
**Avoir de l'Estime**

## DOTATION FFN

- T-Shirt
- Polo
- Haut de Survêtement
- Bas de Survêtement
- K-Way
- Sweatshirt
- Chaussures
- Short
- Bonnets
- Boissons Énergétique STC
  - ❖ A finaliser avec Benjamin
- Gâteau Sport STC
  - ❖ A finaliser avec Benjamin

## ÉQUIPEMENT PERSO

- Combie Tissue (X2)
- Combie Néoprène
- Vaseline
- Gants
- Scotch
- Ciseaux
- Perche Ravitaillement
- Bouteilles Ravitaillement
- Bas de contention
- Oreiller
- Produits STC Ravito





**Caroline, Stéphane, Yannick,  
Thomas, Jean-Loup, Fabien et  
Benjamin**

**Aller le 10/06 :**

*Paris 20h25 - Belgrade 22h45*

**Retour le 15/06 :**

*Belgrade 18h00 - Paris 20h34*

**Océane, Marco**

**Aller le 10/06 :**

*Paris 20h25 - Belgrade 22h45*

**Retour le 15/06 :**

*Belgrade 18h00 - Paris 20h34*

*ou*

*Belgrade 18h05 - Rome 19h40*

*En fonction de l'entraînement  
dans la Seine*

**Jean-Baptiste, Sacha**

**Aller le 10/06 :**

*Paris 20h25 - Belgrade 22h45*

**Retour :**

*Le 13/06 :  
Belgrade 17h05 - Paris 19h40*

*Ou le 15/06 :  
Belgrade 18h00 - Paris 20h34*

*En fonction des résultats du 10km*

**Axel, Inès, Magali**

**Aller le 12/06 :**

*Paris 10h05 - Belgrade 12h25*

**Retour le 14/06 :**

*Belgrade 17h05 - Paris 19h40*



**Inès** - 12/06 : Brest 7h00 - Paris 8h20 - 14/06 : Paris 20h50 - Brest 22h05  
**Sacha** - 10/06 : Marseille 12h10 - Paris 16h00

# Ada Ciganlija

Adresse : Ada Ciganlija BB Belgrade

DATA entre 1991 et 2021	Juin
Température moyenne (°C)	21.7
Température minimale moyenne (°C)	16.6
Température maximale (°C)	26.4
Humidité(%)	63%
Vent	15km/h
Jours de pluie (jrée)	8
Heures de soleil (h)	11.4



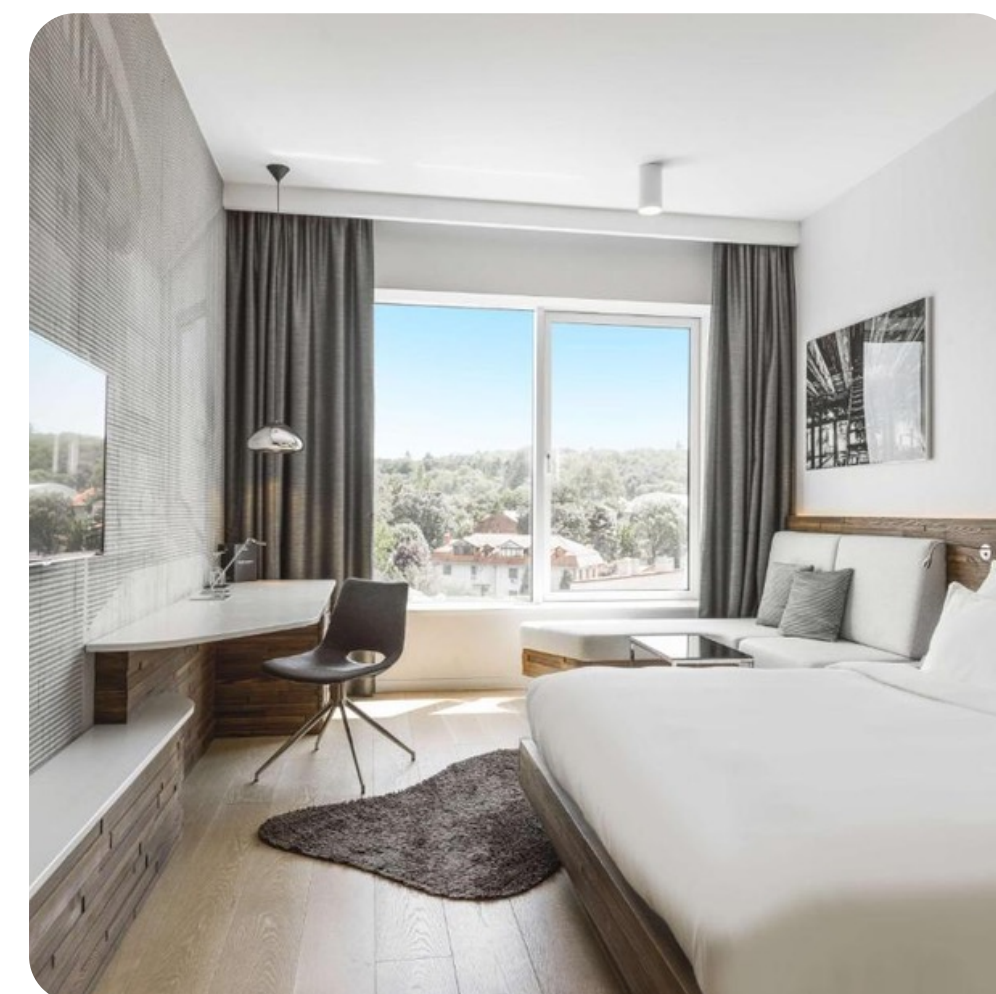
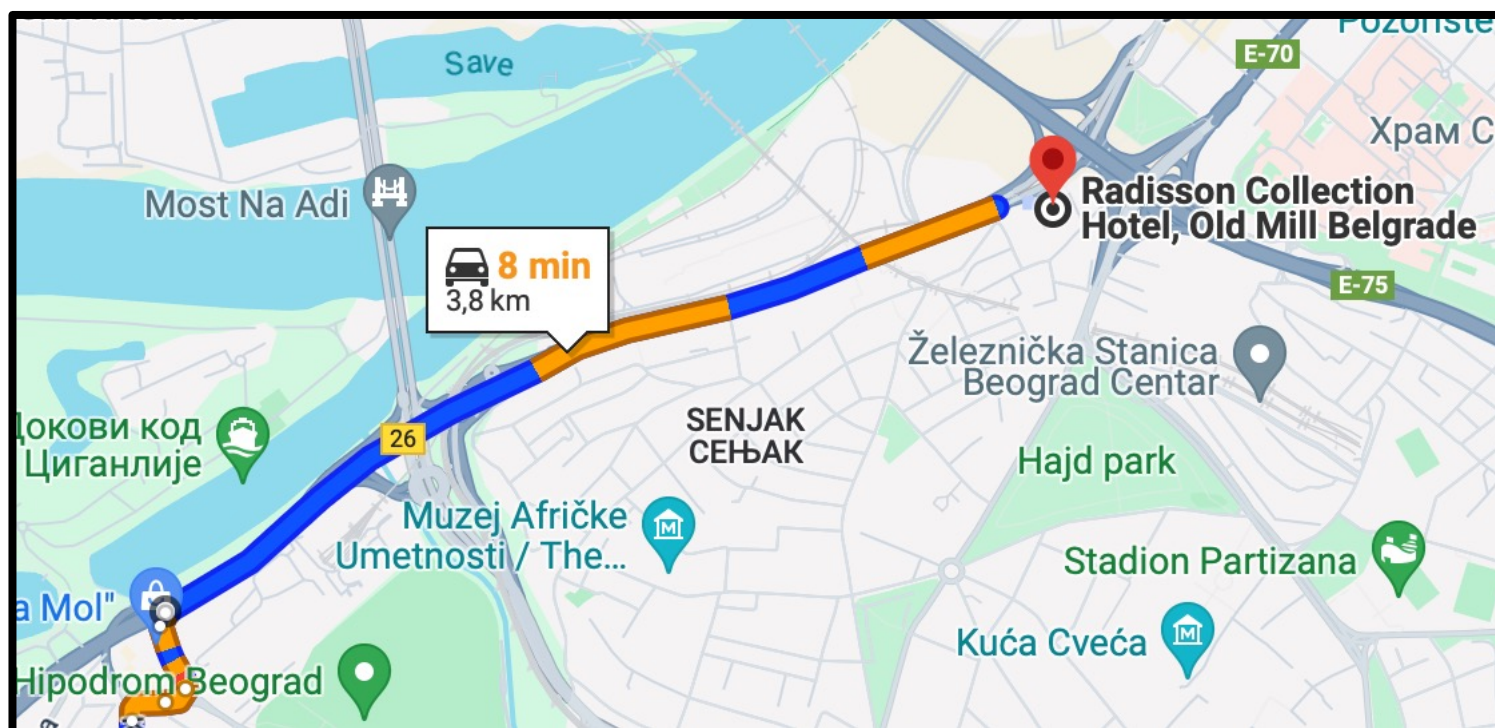


## Radisson Collection

Adresse :

[Bulevar vojvode Mišića 15, Beograd 11000, Serbie](#)

+ou- 10mn en bus de l'hôtel au site de compétition



# Programme de la compétition

DAY	12/6/2024	13/6/2024	14/6/2024	15/6/2024
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>9:00</b>	<b>9:00</b>	<b>9:00</b>	<b>9:00</b>
	Women's 10 km	Men's 5 km	Men's 25 km Women's 25 km	Mixed Relay - Team Event
	<b>12:00</b>	<b>12:00</b>		
	Men's 10 km	Women's 5 km		





## QUELQUES SEMAINES AVANT LES CHAMPIONNATS



Optimiser la récupération – faites attention à votre santé: sommeil, nutrition, hygyene, etc.



47 jours avant le début de la compétition, investissez vous d'une manière régulière , croyez en vous,



Privilégiez votre projet sportif plutôt que les distractions (contacts sociaux, médias, etc.) – ce n'est que 6 semaines

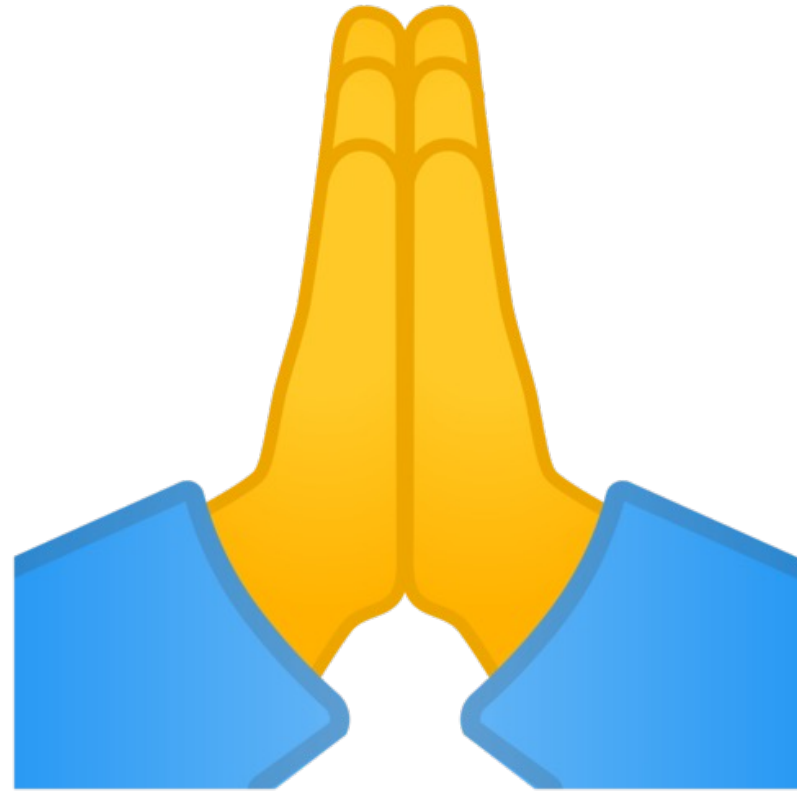


Construisez votre objectif...Construisez votre plan, votre stratégie dès maintenant à l'entraînement

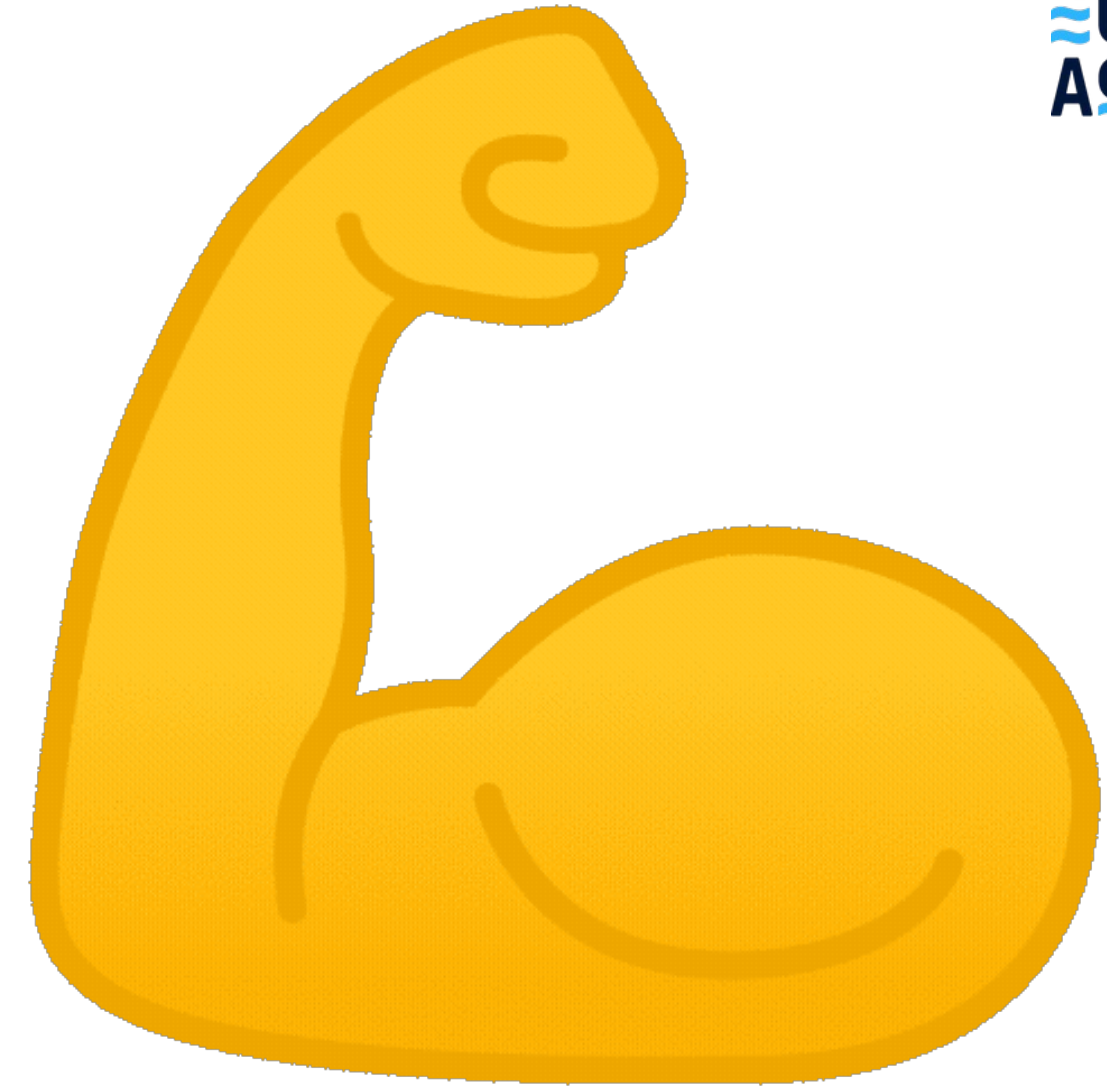




**Tour de table.**



« Objectif flou au départ  
Connerie précise à l'arrivée »  
- F. Dard -



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
**NATATION**