

**Programme National de Haute Performance a L'epee Feminine Cadette et Junior**  
**PLAN d'entrainement et de competitions de la saison 2000-01**

**S'il vous plait, envoyer ce plan a l'adresse suivante:**  
**Barbara Daniel, 8 Springwater Ct., Islandview, N.B., E3E 1A1**

**avant le 1 Octobre, 2000**

**NOM:** \_\_\_\_\_

**Completez le formulaire suivant en collaboration de votre entraineur personnel:**

**1. Plan de competitions pour la selection junior :**

_____	Circuit Elite Junior*	Toronto, ON	18-19 nov., 2000
_____	Circuit Elite Junior*	Montreal, QC	9 & 22 jan., 2001

Identifiez un maximum de six (6) competitions choisies parmi les suivantes:

_____	NAC - Junior	Denver, CO	3-6 nov., 2000
_____	Coupe du monde jr.	Osnabruck, Allemagne	26 nov., 2000
_____	Coupe du monde jr.	Dijon, France	3 dec., 2000
_____	NAC - Division I	Ontario, CA	8-10 dec., 2000
_____	Coupe du monde jr.	Palermo, Italie	17 dec, 2000
_____	Coupe du monde jr.	Budapest, Hongrie	7 jan., 2001
_____	NAC - Junior/Division I	Greenville, S. Carolina	12-15 jan., 2001
_____	Coupe du monde jr.	Santiago de Cuba	26 jan., 2001
_____	Coupe du monde jr.	Modling, Autriche	11 feb., 2001

\* C'est obligatoire participer aux deux epreuves du circuit junior/cadet d'elite; de plus, participer a au moins une des competitions internationales pre-designees.

**2. Plan de competitions pour la selection cadette:**

_____	Circuit Elite Junior*	Toronto, ON	18-19 nov, 2000
_____	Circuit Elite Junior*	Montreal, QC	9 & 22 jan, 2001

Identifiez un maximum de quatre (4) competitions choisies parmi les suivantes:

_____	NAC - Cadet	Greensboro, NC	Oct. 13-16, 2000
_____	NAC - Cadet/Junior	Denver, CO	Nov. 3-6, 2000
_____	NAC - Division I	Ontario, CA	Dec. 8-10, 2000
_____	NAC - Junior/Division I	Greenville, SC	Jan.12-15, 2001

\* C'est obligatoire participer aux deux epreuves du circuit junior/cadet d'elite; de plus, participer a au moins une des competitions internationales pre-designees.

**3. OBJECTIFS d'ENTRAINEMENT:** Decrivez en details les ameliorations specifique que vous avez prevus.

OBJECTIF #1: \_\_\_\_\_

OBJECTIF # 2: \_\_\_\_\_

OBJECTIF #3: \_\_\_\_\_

OBJECTIF #4: \_\_\_\_\_

**4. PROGRAMME d'ENTRAINEMENT:** Sur la formulaire dessous, decrivez votre horaire d'entrainement de la semaine typique. Si votre programme d'entrainement demande des periods specifiques ou le volume et l'intensite est plus eleve ou des periods specifiques recuperatifs, s'il vous plait, envoyer les details avec cette formulaire.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

**5. HORAIRE SCOLAIRE:** Veuillez donner des details sur votre horaire scolaire, comme suit

Trimestre	date de debut	date de fin	Dates des examens
Automne, 2000	_____	_____	_____
Hiver, 2001	_____	_____	_____
Printemps, 2001	_____	_____	_____

**6. AUTRES ENGAGEMENTS:** Veuillez decrire tout autre engagement (si possible en indiquant les dates) p.ex. travail, famille, religion ou autre, qui peut affecter votre programme d'entrainement at de competitions.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**7. SANTE:** Veuillez decrire toute blessure ou probleme de sante actuels qui risquent de nuire a vos capacites de vous entrainer ou de participer a des competitions cette saison:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_ Signature de l'athlete: \_\_\_\_\_

Approuve par l'entraineur(e) personnel(le): \_\_\_\_\_ (signature)

Entraineur(e) personnel(le): \_\_\_\_\_ Club: \_\_\_\_\_

No. de Telephone: \_\_\_\_\_ No. de telecopieur: \_\_\_\_\_

Courier electronique: \_\_\_\_\_

**Veillez en conserver une copie pour vos dossiers.**