

Présentation d'une semaine type – Pôle Espoirs Manguio Carnon

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Cours	Cours	Cours	Cours	Cours		
Après-midi	Cours + CNED	Cours + CNED	Navigation	Navigation	Navigation	Navigation PE et/ou Club	Navigation PE et/ou Club / ou Repos
Fin d'après-midi		17h45-19h PP		17h45-19h PP			
Soir	Etude internat CREPS	Etude internat CREPS	Etude internat CREPS	Etude internat CREPS	Etude internat CREPS		

	Scolarité
	Préparation physique/type
	Navigation en structure
	Navigation en club
	Repos

Présentation d'une semaine type 2023-2024 – Pôle Espoirs de Hyères

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Cours	Cours	Cours	Cours	Cours	Navigation Libre ou stage	Navigation Libre ou stage
Midi	Déjeuner	Déjeuner		Déjeuner	Déjeuner		
Après-midi	Cours	Cours	Navigation	Cours	Navigation	Navigation Libre ou stage	Navigation libre
Fin d'après-midi		Prépa phys		Prépa phys			
Soir							

	Scolarité
	Préparation physique/type
	Navigation en structure
	Navigation en club
	Repos