

# Séminaire RSR

06 Septembre 2025

**swiss aquatics**   
**suisse romande**

Dragos Luscan, préparateur physique de David Popovici est invité par la RSR et présentera un séminaire sur le thème :

## "Performance et thérapie en natation"

La présentation, **en anglais**, est conçue pour faire le lien entre la préparation à sec et la performance en bassin. À l'issue de cette présentation, les participants seront capables de :

- Identifier les limitations hors de l'eau qui impactent la performance en natation
- Transformer les résultats de tests en programmes individualisés
- Développer la puissance tout en protégeant la santé des épaules
- Intégrer récupération et affûtage pour des performances optimales en compétition.

David Popovici est double champion du monde en titre au 100m et au 200m libre, détenteur du record d'Europe au 100m libre, seul nageur au monde à avoir réalisé deux fois le doublé champion du monde au 100 et 200m libre, la première fois en 2022 à seulement 17 ans. Il est champion olympique au 200m libre et médaillé de bronze au 100m au JO de Paris.

Dragos Luscan fait partie de l'équipe de David depuis 8 ans. Il accompagne aussi d'autres jeunes nageurs roumains, montés sur les podiums aux Championnats d'Europe Juniors en 2024, aux Championnats d'Europe U23 en 2025 etc.

Ancien sportif de haut niveau en handball, Dragos a travaillé également avec des sportifs d'autres domaines : handball (équipe de Roumanie), tennis (Simona Halep, Horia Tecau), football etc., dans la préparation physique, mais aussi dans la prévention des blessures et la récupération après accidents.

Pour en savoir plus : <https://dragosluscan.ro/en/>



SURSA FOTO: facebook.com/luscan.dragos

### Tarifs

Membre RSR (coach, moniteur, membre de comité) CHF 10.00

Membre autres régions ou non membre de la RSR CHF 30.00

Participation à annoncer jusqu'au 25 août

à l'adresse [directeurtechniquenatation@association-rsr.ch](mailto:directeurtechniquenatation@association-rsr.ch)