

Epreuves Combinées

**SAMEDI 13 ET DIMANCHE 14 AVRIL 2013 - LANNION
STADE JEAN LE VAILLANT**

Samedi 13 avril

10 h 30 / 12 h 30 : Intervention de **GILLES FOLLEREAU**

“ Comment faire évoluer l'entraînement d'un cadet à raison de 2 entraînements par semaine vers l'entraînement d'un espoir/senior qui s'entraîne 6 fois par semaine ”

Les passages clés : Evolution du renforcement et de la mise en place de la musculation

Quelle musculation ?

12 h 30 / 13 h 45 : Déjeuner

14 h 15 / 16 h 00 : Poursuite du colloque, échange avec la salle, discussion

LE DECA EN 1 HEURE

16 h 30 : début des épreuves du **DECA en 1 heure**, ouvert aux athlètes cadets, juniors, espoirs et seniors masculins sur invitation.

Intérêt : travail des enchaînements des épreuves, travail sur la gestion du temps, gestion du stress, travail sur la table de cotation, travail sur la connaissance de son niveau, travail dans un état de fatigue.

Ce type de séance permet de rompre la monotonie de l'entraînement sans préparation particulière.

Objectif : pendant l'épreuve faire le moins d'essais possible, savoir faire des impasses même quand on est en échec. Totaliser le plus grand nombre de points en 1 heure.

Compétition sur invitation regroupant une vingtaine d'athlètes masculins sélectionnés sur la base des bilans.

- Pas de 400 m pour les cadets
- 1000 m en remplacement du 1500 m

18 h 30 : remise du trophée “Déca en 1 heure”

19 h 00 : Dîner

Dimanche 14 avril

9 h 00 / 11 h 30 : les outils vidéo et jeu d'observation concret
12 h 00 / 13 h 30 ; déjeuner et fin du colloque

Inscription : coût du repas 15 euros sur réservation.

Ligue de Bretagne d'Athlétisme
bretagneathletisme@gmail.com

pour le 2 avril 2013