



COLLOQUE TRIPLE SAUT

16 et 17 novembre 2013

Brest et Rennes



Interventions de : Jean-Hervé STIEVENART (Entraîneur Olympique à l'INSEP)

Daniel LAIGRE (Responsable National des formations)

Programme :

Les 16 et 17 novembre prochain, un week -end entièrement consacré au Triple-Saut

Le 16 à Brest au gymnase du petit Kerzu et le 17 à Rennes au stade de Courtemanche

09h00 : Accueil

9h30-12h30 :

- Constante / Variante par Jean-Hervé STIEVENART
- Apprentissage chez le jeune par Daniel LAIGRE

14h30-18h30 :

- Le travail du pied par Jean-Hervé STIEVENART
- Mise en pratique du travail du pied par Daniel LAIGRE
- Vidéo sur les exercices de plio par Jean-Hervé STIEVENART
- Echanges et bilan avec les entraîneurs présents

POUR TOUS, INSCRIPTIONS AUPRES DE LA LIGUE DE BRETAGNE D'ATHLETISME ET/OU SUR PLACE
(bretagneathletisme@gmail.com) - PREVOIR SON REPAS DU MIDI -

CETTE ACTION ENTRE DANS LE CADRE DE LA PROROGATION DES ENTRAINEURS

VENEZ NOMBREUX !