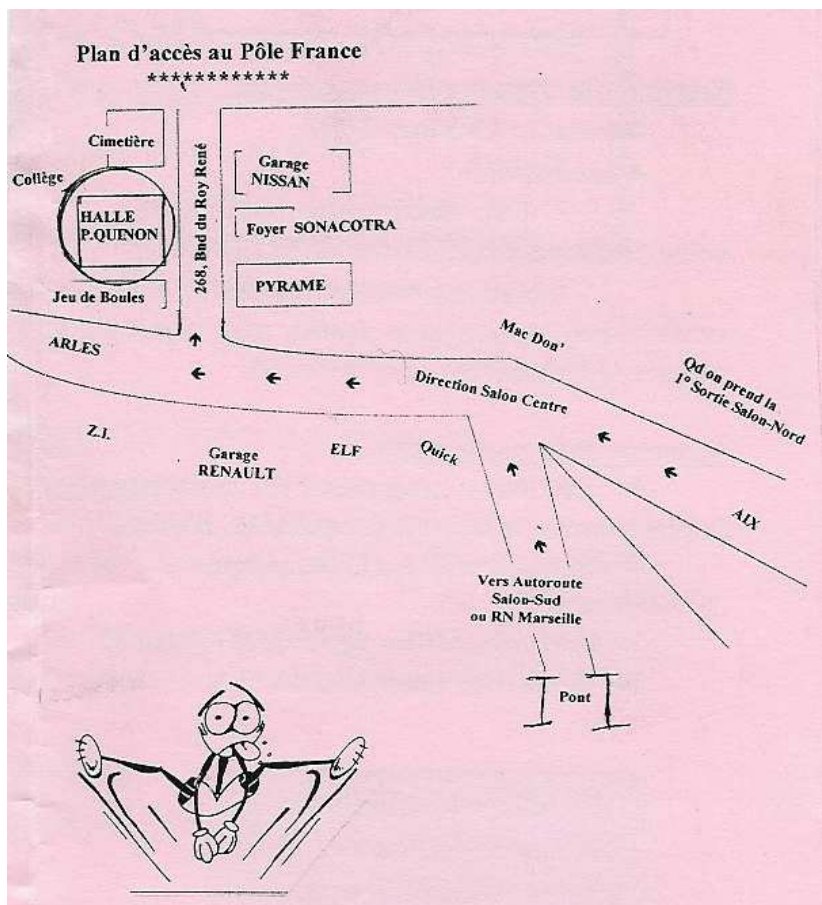


Bienvenue à Salon!



Pour plus d'informations ...
ETR ligue de Provence
268, bd du Roy René, Halle Pierre Quinon
13300 SALON DE PROVENCE
Contact : Laurence VIVIER : 06.14.46.15.46
Email : laurence.vivier@athle.org



La ligue de Provence organise ...

Une conception de
la préparation physique
pour le coureur de demi-fond



Dimanche 30 Mars 2008
à Salon, de 9h à 17h30



Demi-fond

Prépa physique



Intervenants:

Roger MILHAU, entraîneur de demi-fond,
CTS Midi Pyrennées,
Entraîneur entre autres de Sophie DUARTE
+ pour le débat:
J-Claude LATORRE (ex-CTS Provence) et
entraîneur de Roger MILHAU, athlète.



Ligue de Provence d'athlétisme

2 rue ferarri 13005 - Marseille
tel/fax : 04.96.12.45.10/11
mail : liguepro@wanadoo.fr

site : <http://ligueprovence.athle.org>



Provence-Alpes-Côte d'Azur

Dimanche 30 Mars
Au Pôle à Salon
Génération d'entraîneurs

Venez prendre part à cette journée d'informations et de partage d'expériences sur l'entraînement et la compétition en demi-fond... autour d'entraîneurs ... éternellement ...passionnés ...

8h30 : accueil des participants.

9h-11h : début du colloque par Roger MILHAU ...

☺ Evolution de ma conception de la musculation : du pratiquant que j'étais à l'entraîneur que je suis devenu ,

☺ Bases de réflexion au travers de mes différentes rencontres,

☺ La construction des exercices et leur justification,

☺ Questions-réponses

11h-11h30 : pause

11h30 - 12h30 : Reprise

☺ Séance pratique

13h15 : repas à l'hôtel Campanile ou Ibis



14h30-17h30 :

☺ Les bases de la programmation:

- * Passage par la force max (pour les coureurs de 800-1500 m),
- * Orientation vers l'endurance de force.

☺ Table ronde : Roger MILHAU / Jean-Claude LATORRE / Entraîneurs présents, autour des thèmes suivants :

LISTE DES THEMES

1. L'entraînement des athlètes féminines doit-il se distinguer de l'entraînement des athlètes masculins ?
2. Vitesse / technique : quelle articulation avec la préparation physique
3. Questions des participants

COUPON REPONSE

À renvoyer à :

ETR, Colloque Demi-fond, Pôle France Athlétisme,
268 Bd Roy René, 13 300 Salon,

avant le 15/03/2008 (date limite)

Accompagné d'un chèque de 20 € à l'ordre de la LPA

Nom et Prénom :

Club :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. : E-mail :

☺ Je mangerai le midi: oui / non

☺ Je précise sur papier libre les thèmes non évoqués et qui me tiennent à cœur, ou si je veux qu'un point plus particulier soit développé sur un des thèmes pré-cités : oui / non