



L'ENTRAINEMENT DU MINIME

La construction d'une séance type et L'importance des qualités physiques dans la formation du minime

15 DECEMBRE 2012 CREPS PACA SITE DE BOULOURIS 8H30

Colloque organisé par la Ligue Côte d'Azur D'athlétisme et animé par Michel MASSEGLIA (ancien CTR Côte d'Azur / Professeur d'EPS / BEES 2^{ème} degré athlétisme / D.U de physiologie et physiologie sportive / Actuellement en poste à l'UFR STAPS de Nice et entraîneur au NCAA).

Il sera entouré d'une équipe d'intervenants (entraîneurs et étudiants STAPS)

- BRUN Julian
- SEBASTIEN Franck
- REISDORFFER Sébastien
- RAGO Yoan
- BLAIN Grégory (maître de Conférence UFR STAPS Nice)

Programme de la journée :

- 9H / 9H30 Rappel sur la physiologie sportive du grand enfant et Présentation théorique du concept de construction de séance
- 9H30 / 10H Coordination et échauffement segmentaire
- 10H / 10H30 Vitesse et travail de pied
- 11H / 11H30 La force
- 11H30 / 12H L'endurance
- 12H / 14H Repas
- 14H / 16H Application pratique des 5 qualités physiques
- 16H / 17H Les pathologies du minimes

Si vous souhaitez vous inscrire merci de remplir le coupon réponse ci-dessous. Retournez-le à la Ligue Côte d'Azur d'Athlétisme avant le 27 novembre 2012 accompagné d'un chèque de 15 euros libellé à l'ordre de la LCAA. Le repas du midi sera pris au CREPS (inclus dans les frais d'inscriptions).



FICHE D'INSCRIPTION COLLOQUE MINIME 15 DECEMBRE 2012 CREPS DE BOULOURIS

NOM :

PRENOM :

CLUB :

LICENCE :

MAIL :

Je souhaite participer au colloque sur l'entraînement du minime le 15 décembre 2012 au CREPS de Boulouris. Je joins un chèque de 15 euros pour valider ma participation.

SIGNATURE :

LCAA

809 Boulevard des écureuils Maison des sports Immeuble Esterel Gallery 06210
Mandelieu