

Entraînement ludique de l'endurance de base

SAMEDI 8 avril 2017

Description:

Le terme entraînement en endurance est parfois utilisé à tort et à travers. Alors que les enfants aiment les formes d'entraînement ludique, celui en endurance est parfois cantonné à des formes monotones et répétitives. A l'aide d'apports théoriques et d'exemples pratiques, les participants découvrent les diverses facettes de l'entraînement en endurance et apprennent à modifier les séances afin qu'elles soient ludiques et efficaces.

Objectifs : *Ce cours s'adresse principalement aux entraîneurs des catégories U12-U14 et vise à donner une base méthodologique de l'entraînement en endurance de base. Le cours répondra aux questions telles que : Qu'est-ce que l'endurance de base? Comment rendre ludique un travail en endurance? Comment et à quelle fréquence l'entraîner sans négliger les autres qualités physiques ?*

N° du cours: **SLV**

Public cible : entraîneurs (athlètes entre U12 -U14)

Lieu, Heures : Aigle : Ch. de la Mêlée 12 / CH-1860 Aigle
Centre National de Performance au Centre Mondial du Cyclisme à Aigle
Toute la journée (9h-17h00)
Repas inclus dans le prix

Intervenant : Benoît Babey : Expert J+S athlétisme, Expert J+S sport des enfants, Master Sciences de l'entraînement Macolin

Coût : CHF 80 pour membres de Swiss Athletics avec activité reconnue J+S
CHF 120 pour membres Swiss Athletics sans activité reconnue J+S
CHF 120 pour des non membres Swiss Athletics mais actif J+S
CHF 160 pour non membres Swiss Athletics sans activité reconnue J+S

Inscription : Via le formulaire d'inscription J+S sur le site de Swiss Athletics
Les participants sans reconnaissance J+S laissent simplement vide les indications J+S du formulaire (ex.: J+S Coach, J+S n°personnel).
Les participants avec une reconnaissance J+S peuvent aussi s'inscrire via leur coach J+S online sous www.jeunesseetsport.ch.

Renseignements: Stéphane Diriwächter, 079 345 67 57, sdiriwachter@me.com

Reconnaissance: Le cours est reconnu comme module Jeunesse et Sport (J+S) et comme cours de perfectionnement pour entraîneurs A, B ou C de Swiss Athletics.