

# Testing Day / Cadre romand

Centre National de Performance Lausanne / Aigle

Samedi 4 nov						
LIEU Collège des Dents du Midi / chemin de la Planchette / Aigle						
<b>Les athlètes arrivent selon leur rendez-vous pour les tests, bien lire le tableau</b>						
	Dès 9h40 selon tournus annexe	10h00-11h40			Dès 10h00 selon horaire	
	Cible: Athlètes SAT carte R	Cible athlètes SS(F) E-N et U23			Cible: tous les athlètes	
	Test prévention Enmouvement	ActionTypes			TEST SUVA	TEST CNP
	Kinetic Contrôl Test de mobilité Lieu: salle de sport Tournus tous les 40'	Présentation par Bertrand Theraulaz lieu: Aula			Squat Jump et Counter movement Jump	Lancer avant et arrière (W: 3kg / H: 4kg)
12.15	Repas de midi					
						Cible: tous les athlètes
Dès 13.30	13h40 - 16h20	13h30- 17.00 / Action Types ateliers			14h00-15h00	15h20-17h30
	Suite test Toutes les 40' Bien lire le planning	Point Mobile	Trigger Points	Réflexes	TEST SUVA Squat Jump et Counter movement Jump	S.K / N.B Saut vertical / Détente sèche parcours sauts renforcement cheville
16.15						
						O.W / G.K Physio : Gainage et Souplesse

## Entraîneurs

Noémie Berruex (N.B)  
Kim Beytrison (K.B)  
Stéphane Diriwaechter (S.D)  
Julien Quennoz (J.Q)  
Silvan Keller (S.K)

## Physio

Team Enmouvement  
Camille Santus et 2 autres  
  
Olivier Walter  
Georges Kapsopoulos