



Programme workshop du 2 décembre 2017



Les Sauts / longueur et triple

Conférenciers: Robert Pauget et Daniel Osterwalder

Heures	Thèmes	Conférenciers	Type	Lieux
dès 9h15	Accueil Fruits, Croissant Café et Thé	S.Diriwaechter	libre	Bern foyer Vankdorf
9h30-10h00	Théorie J&S	S.Diriwaechter	théorique	salle théorie
10h00-11h00	Théorie sauts	R.PAUGET . OSTERWALDER	théorique	salle théorie
11h15 - 12h15	Pratique la course d'élan (technique course,rythme,précision)	R.PAUGET . OSTERWALDER	Pratique	indoor
12h30-13h30	Nous nous rendrons ensemble au restaurant			Restaurant
13h30-14h50	Atelier 1a (1/2 groupe) travail du pied,prise d'avance des appuis	R.PAUGET	Pratique	indoor
	Atelier 1b (1/2 groupe) triple saut: éoltion technique du simple saut au multihop au triple saut	D. OSTERWALDER	Pratique	indoor
15h00-16h20	Atelier 2 (1/2 groupe) technique longueur	R.PAUGET	Pratique	Sautoir
	Atelier 2 (1/2 groupe) travail du pied, prise d'avance des appuis	D. OSTERWALDER	Pratique	indoor
16h30h- 17h10	Préparaton physique spécifique aux sauts, quelques indications pour l'entraînement de la stabilisation	R.PAUGET . OSTERWALDER	Salle théorie muscultation	mixte
17h15	questions-réponses	Tous	salle théorie	