

La planification de la performance à long terme à travers l'entraînement de la force

SAMEDI 28 octobre 2017 à Aigle Avec Adrian Rothenbühler

Description :

L'entraînement de la force peut représenter une « réserve » de performance dans la construction de la performance à long terme d'un athlète.

En tant qu'entraîneur, quand est-ce que je devrais débiter un entraînement de force ?

Comment est-ce que j'identifie que mes athlètes sont prêts à travailler avec des charges additionnelles ?

Ce cours va mettre en lumière la manière d'appréhender ces débuts dans l'entraînement de la force.

A l'aide d'un modèle théorique et pratique seront explicités comment se développent harmonieusement la technique d'une part et l'athléticité de l'autre, afin d'oser l'entrée en matière d'un entraînement avec des charges additionnelles.

Des séries d'exercices pour les catégories U14 et U16 illustreront l'entrée progressive dans l'entraînement de la force

Un accent spécifique sera mis sur le développement de la force du tronc (gainage) comme élément central de la capacité athlétique d'un athlète.

Objectifs :

Ce cours s'adresse principalement aux entraîneurs des catégories U14-U20 et vise à donner une base méthodologique de l'entraînement de la force.

Les entraîneurs sauront pourquoi l'entraînement de la force avec charge additionnelle permet un gain de performance. Ils apprendront un modèle et les exercices appropriés et correspondants de l'entrée dans l'entraînement de la force. Ils apprendront comment l'entraînement de la force se planifie et se régule avec des jeunes.

N° du cours : **SLV**

Public cible : entraîneurs (athlètes entre U14 -U20)

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 : Adrian Rothenbühler : Entraîneur diplômé, Expert J+S athlétisme, ancien Chef de discipline multiple, responsable du CNP de Bern, engagé dans le cadre de la formation à Swiss Olympic et à l'office fédéral du Sport à 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.