



Programme workshop, dimanche 11 mars 2018



Le chemin vers la performance de haut niveau

Conférencier: Jacques Borlée

Heures	Thèmes	Conférenciers	Type	Lieux
dès 8h45	Accueil Croissant Café	S.Diriwaechter	libre	Hall du Vankdorf
9h00-9h30	Introduction et présentation JS	S.Diriwaechter	Théorie	grande salle de théorie
9h30-10h00	Présentation et parcours personnel, de l'athlète à l'entraîneur	J.Borlée	Théorie	grande salle de théorie
10h15-12h00	Etre ambitieux et mettre la barre très haut, performer	J.Borlée	Théorie	grande salle de théorie
12h15-13h30			libre	Restaurant
13h30-14h30	Transformer les résultats analytiques en sensation, les clefs de l'harmonisation Bilan du corps (vidéo) - Exercice d'harmonisation (vidéo)	J.Borlée	Théorie/ pratique	théorie et salle de sport
14h45-15h45	Partie pratique, échauffement et mobilité	J.Borlée	Pratique	couloir athlétisme
16h00-17h00	Physiologie du 400m: 1 ou 2 types d'entraînement sur piste	J.Borlée	Théorie/ pratique	théorie et salle de sport
16h15-17h00	Questions et table ronde	J.Borlée, L.Meuwly	Théorie	grande salle de théorie
17h00	clôture du cours, partie administrative JS	Tous	Théorie	grande salle de théorie