



Programme workshop du 17 novembre 2018



Mobilité

Conférenciers:

Heures	Thèmes	Conférenciers	Type	Lieux
dès 8h45	Accueil	S.Diriwaechter	Restaurant CMC	Aigle CMC / UCI
9h00-9h30	Théorie J&S	S.Diriwaechter	théorique	salle théorie
9h30-10h30	L'aspect médical et fonctionnelle de la mobilité, de la souplesse	Dr. P.-E. Fournier Clinique Suva	théorique	salle théorie
10h40-12h30	Les tests de mobilité, explication, diagnostique et utilisation	Véronique Lugin Enmouvement	Pratique	indoor
12h30-13h30	Manger			Restaurant
13h45-14h45	Atelier force	Kim Beytrison Entraîneur CNP sprint	Pratique	indoor
15h00-15h35	Atelier sprint - haies	Julien Quennoz Entraîneur CNP haies	Pratique	indoor
15h45-16h35	Atelier lancer	Michaël Duc Entraîneur CNP Lancer	Pratique	indoor
16h45-17h35	Atelier sauts	Silvan Keller Entraîneur national hauteur	Pratique	indoor
17h45	Mise en commun	Tous	théorique	salle théorie
dès 18h00	Clôture du cours	Tous	salle théorie	