

LA MOBILITE

Samedi 17 novembre 2018

Description:

La mobilité c'est quoi ? Quels sont les besoins dans les disciplines de l'athlétisme.

En repassant par les théories du stretching, de la souplesse musculaire mais aussi articulaire, comprendre le rôle de la mobilité.

Le matin médecin et physio évoqueront davantage la théorie de l'utilité générale de la souplesse, des types de mobilité, donneront aux entraîneurs une vue plus approfondie sur les tests de prévention des blessures (en relation avec les tests Kinetic Contrôlé par Enmouvement).

L'après-midi les entraîneurs CNP viendront vous présenter par discipline ce qui pour eux est à considérer comme capital pour la progression des athlètes :

Dans les sauts : La mobilité articulaire est essentielle au moment de l'appel et de la phase aérienne. Nous aborderons ceci plus particulièrement pour la discipline du saut en hauteur en évoquant et testant des exercices permettant d'avoir un appel actif et stable et un franchissement de la barre souple et dynamique.

Dans les courses, nous découvrirons des exercices de mobilité ciblés sur les muscles du bas du corps dans une optique de course ou de haies. L'idée est de développer ou d'améliorer l'amplitude articulaire et ainsi améliorer la qualité, la fluidité et l'efficacité des mouvements athlétiques. Concrètement, aborder des exercices de souplesse spécifiques (psoas, ischios, adducteurs, etc.), essentiellement dynamiques, mais aussi des exercices de mobilité liés à de la coordination ou du rythme (sur haies ou petits obstacles par exemple).

Dans les lancers, les exercices essentiels de mobilité du haut du corps, des coiffes de l'épaule, de la chaîne complète qui permet au lanceur de trouver son élasticité.

En musculation, toute l'importance d'une bonne mobilité pour amener une conscientisation de son corps avant d'attaquer les exercices avec charge.

Objectifs : Ce cours s'adresse principalement aux entraîneurs des catégories U16-U23 et vise à donner des perspectives de l'entraînement à long terme dans le domaine de la prévention mais aussi de la technique.

N° du cours: **SLV 403/18**

Public cible : entraîneurs (athlètes U16-U23)

Lieu, Heures : **Aigle, CMC (Centre mondial du cyclisme)**

Parking gratuit

Toute la journée (9h00-18h00)

Repas inclus dans le prix

Intervenants : Dr Fournier (LA SUVA), Physio Véronique Lugin (Enmouvement); Entraîneurs CNP (Michaël Duc / lancer, Julien Quennoz / course & haies, Kim Beytrison musculation, Silvan Keller sauts)

Coût : Les tarifs :

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.

