

LE SPRINT

Samedi 23 novembre 2019

Description :

Le Sprint demeure la discipline reine.... Elle séduit et fascine toujours autant.

Tant d'athlètes souhaitent devenir les rois et reines du 100m... et pourtant tout n'est pas si facile pour aller vite...

De la sortie du bloc, à la phase de maintien de la vitesse, les différentes phases du sprint seront décortiquées. Une approche des séances (anaérobie alactique, lactique) permettra de mettre en lumière les éléments nécessaires à une bonne planification.

Les exercices techniques, la coordination et les éducatif de l'école de course seront présentés pour chaque phase ses éléments clefs.

Nous nous plongerons aussi dans les exercices de musculation spécifiques à ces différentes phases.

Objectifs :

Ce cours s'adresse principalement aux entraîneurs des catégories U16-U23 et vise à donner des clefs de l'entraînement à long terme en technique et en planification dans le domaine de la vitesse.

N° du cours: **SLV 402/19**

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 : Olivier Meisterhans : Entraîneur A, Stéphane Diriwaechter : Entraîneur de la relève, entraîneur de relais U23

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 Diriwaechter, 079 345 67 57, sdiriwaechter@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.