



Programme workshop du 23 novembre 2019

La vitesse du départ à l'arrivée

intervenants: Olivier Meisterhans, Stéphane Diriwaechter

Heures	Thèmes	Conférenciers	Type	Lieux
dès 8h45	Call Room ou Café room, prise des dossards	S.Diriwaechter	Café/ croissant	4ème étage Grammont-Dents- du-Midi
9h15-9h30	Théorie Swiss Athletics	S.Diriwaechter	Théorique	
9h35-9h50	Introduction, histoire du 100m	O.Meisterhans	Théorique	
9h50-10h15	Les phases du 100m	O.Meisterhans / S.Diriwaechter	Théorique	
Pause	se changer et se préparer			
10h25- 10h55	Les drills, les gammes de coordination, ABC Sprint	O.Meisterhans / S.Diriwaechter	Pratique	Pelouse indoor
11h00- 11h30	Le départ et la phase d'accélération	O.Meisterhans / S.Diriwaechter	Pratique	
11h35- 12h05	Phase accélération à la vitesse max	O.Meisterhans / S.Diriwaechter	Pratique	
12h15- 13h30	Manger			Restaurant
13h30- 14h00	Les filières énergétiques présentent sur 100-200m	O.Meisterhans / S.Diriwaechter	Théorique	4ème étage Grammont, Dents- du-Midi
14h00- 14h15	Endurance au service de la vitesse	O.Meisterhans / S.Diriwaechter	Théorique	
14h15- 15h00	Planification sprint	Atelier Participant	Théorique	
15h00- 15h30	Musculation planifier la saison avec les régimes musculaire	O.Meisterhans / S.Diriwaechter	Théorique	
Pause	se rendre en salle de force / Pelouse			
15h45- 16h15	Force et exercices orienté sprint	O.Meisterhans / S.Diriwaechter	Pratique 2 ateliers	Salle de force
16h20- 16h50	Mobilité et souplesse	O.Meisterhans / S.Diriwaechter		Salle de force
17h00- 17h30	Mise en commun, partie administrative et évaluations	Tous	Théorique	
au plus vite	Cérémonie protocolaire	Tous	salle théorie	