

L'ENDURANCE

Samedi 28 mars 2020

Description :

L'entraînement du fond et demi-fond implique une optimisation des systèmes aérobie et anaérobie, fournisseurs de l'énergie. Parallèlement, les éléments biomécaniques impactant l'économie de course doivent être développés. Tous ces facteurs limitants de la performance seront analysés un par un puis leur importance en fonction des disciplines, de la période de l'année et de l'âge seront discutés.

Le challenge d'une planification d'entraînement est de juxtaposer tous les éléments du puzzle, afin que non seulement, les pièces puissent être chacune développée individuellement mais que le résultat global, le seul qui compte finalement, soit performant.

Objectifs :

Ce cours s'adresse principalement aux entraîneurs des catégories U18 à Elite et vise à comprendre comment et à quelle dose incorporer les variables physiologiques (VO₂max, seuils aérobie et anaérobie, endurance de base) de la biomécanique (technique de course, force, élasticité) dans l'entraînement à court, moyen et long terme.

N° du cours : **SLV**

Public cible : entraîneurs (athlètes)

Lieu, Heures : **Aigle, CMC (Centre mondial du cyclisme)**
Parking gratuit
Toute la journée (9h00-18h00)
Repas inclus dans le prix

Intervenants : Louis Heyer, entraîneur national à Swiss Athletics

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 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.