



Programme workshop du 28 mars 2020 à Aigle



L'endurance, aspects physiologiques, techniques et de planification...

Conférencier: Louis Heyer / Entraîneur national

Heures	Thèmes	Conférenciers	Type	Lieux
dès 9h00	Accueil Croissant Café	S.Diriwaechter	libre 15'	Restaurant CMC
9h15-9h45	Théorie JS	S.Diriwaechter	Théorie	Salle de théorie
9h45-12h00	- Les facteurs physiologiques et biomécaniques limitant la performance - Leurs rôles pour chaque disciplines	L. Heyer	Théorie 2x60'	Salle de théorie
	REPAS DE MIDI			Restaurant CMC
13h30-15h00	Eléments pratiques	L. Heyer	pratique 90'	pelouse
15h30-16h30	Les éléments du puzzle dans la planification	L.Heyer	théorie 60'	Salle de théorie
16h30-17h00	Remise des validations JS, feed back et discussion (tour de table)	S.Diriwaechter	Théorie	Salle de théorie
Dès 17h00	Clôture du cours (partie administrative, encaissement de la participation financière)	S.Diriwaechter	Théorie	Salle de théorie