

STAGES REGIONAUX VITESSE 2013-14

Présentation des stages

Objectif(s) :

- ✓ Travailler spécifiquement la voie officielle de vitesse de 10m et de 15m. (échauff spécifique, méthodes dans la voie, muscu, athlé, ...)
- ✓ Apprendre aux jeunes et seniors Rhône-alpins à développer des qualités de vitesse d'une manière générale. Découvrir des exercices et acquérir une connaissance plus large de l'entraînement en vitesse en dehors de la voie officielle.
- ✓ Inviter les jeunes et seniors à se préparer en vue du championnat régional de vitesse qui aura lieu le 8 février 2014 à Arnas puis se préparer au championnat de France (mai 2014).

Encadrant : Yoann Le Couster (membre équipe de France de vitesse et Champion de France 2012 + 1 encadrant bénévole (Anouk Jaubert, Esther Bruckner, Guillaume Moro, Quentin Nambot, Léo Imbert)

Public :

Catégories : de Benjamin à Vétéran

2 groupes seront formés en fonction du niveau physique et de l'expérience des participants.

Dates :

Dimanche 24 novembre à Jonage (69)

Samedi 14 décembre à Voiron TSF (38)

Samedi 11 janvier à Voiron TSF (38)

Dimanche 16 mars à Arnas (69)

Programme :

Horaires : 10h-17h

Inscription :

Tarif/journée : 15€ pour les jeunes, seniors et vétérans.

Le tarif est revu à 25€ pour les stages à Voiron TSF ce qui inclut le repas de midi au self

Date limite d'inscription : lundi avant le stage.

Nombre limité à 30 participants (les 30 premiers inscrits)

Inscription par mail à yoannlegrimpeur@msn.com

En donnant vos Nom Prénom N° licence club catégorie mail

Règlement sur place. (à l'ordre de ffme Rhône-Alpes)

Prévoir un pique-nique.

