

Colloque trail

PREPARATION DU COUREUR POUR UN TRAIL

DATE : Samedi 18 septembre 2010

LIEU : Salle de cinéma de SIGEAN (11130)

HEURE : à partir de 16h

ENTREE : gratuite

ORGANISATION : Comité Départemental de l'Aude labellisé par la Ligue d'Athlétisme Languedoc Roussillon

PUBLIC : ouvert à tous et toutes sur réservation

PRESENTATION DU COLLOQUE

Frédéric BARREDA et Jean Pierre MIS, entraîneurs hors stade

INTERVENANTS

Damien VIARDET, trailer de haut niveau

Jean Luc BONILLO, entraîneur hors stade et coach de Thierry Breuil

PROGRAMME

16h à 16h15 : présentation du colloque et des intervenants

16h.15 à 16h45 : Jean Pierre Mis et Frédéric Barreda

- Présentation générale d'une épreuve de trail
- Qualités requises du coureur
- Préparation Générale / renforcement

16h45 à 17h30 : Jean Luc Bonillo

- Préparation spécifique en fonction de l'objectif ciblé
- Relâchement et récupération après une épreuve
- Ravitaillement pendant l'épreuve
- Exemple de séances type trail adaptables à tous les niveaux
- Equipements
- Rôle de l'entraîneur pendant la préparation

17h30 à 19h : questions débat

19h15 : apéritif buffet

Renseignements : Frédéric BARREDA : 06 77 40 61 78

Jean Pierre MIS : 06 86 78 70 67

Envoyer nom et prénom et pour les licenciés le numéro de la licence