



le 12/03/2018

Colloque / Débat sur : le FOND & MARATHON

Date : SAMEDI 28 AVRIL à partir de 14h00

Inscriptions : Dès maintenant !

Ce colloque comptera pour la prorogation des diplômes fédéraux concernés par la famille du thème du jour.

Contenu :

- EVALUATION CAPACITÉS, MOTIVATIONS, OBJECTIFS.
- LES FACTEURS DE LA PERFORMANCE
- DEVELOPPEMENT DES FACTEURS DE LA PERFORMANCE
- LA VMA (VITESSE MAXIMALE AEROBIE)
- L'ENDURANCE
- LA SORTIE LONGUE
- LA VITESSE SPECIFIQUE MARATHON
- PLANNIFICATION DE L'ENTRAINEMENT
- NUTRITION

Animateur / conférencier : Jack ARNAULT => Formateur de formateurs, Entraîneur FFA de club , ancien Pt de l'AEAA durant 10ans , BE 2, etc Avec les participation d'athlètes & entraîneurs

Lieu : Collège ST GENES, Auditorium
134 Cours GAMBETTA, 33400 TALENCE
(parking à l'intérieur, pour une cinquantaine de voitures, fermeture du portail à 14h15)

A prévoir : Questions, participation aux débats, bonne humeur.

Pour qui ? Tous les licenciés FFA.,

Tarif : **gratuit** pour les adhérents de l'AEAA à jour de leur cotisation 2018 et **15 €** pour les autres, **sauf si prise d'une adhésion 10€**. Chèque à l'ordre de l'AEAA

Personnes à contacter pour les inscriptions :

- | | | | |
|---------------------|----------------|----------|--|
| - Philippe Gaboreau | 06 63 41 03 04 | courriel | philipe.gaboreau@gmail.com |
| - Bali Nadia | 06 62 25 95 11 | courriel | beija14@gmail.com |
| - Jean Staehle | 06 86 89 51 01 | courriel | staehle.jean@orange.fr |
| - Chrystophe Adonai | 06 16 26 96 47 | courriel | adonai.chrystophe@bbox.fr |
| - Michel Linaires | 06 72 62 27 72 | courriel | linaires.michel@wanadoo.fr |

le web de l'A.E.A.A.

<http://aeaa.pagesperso-orange.fr/>