

Stage encadré par des
ENTRAINEURS FEDERAUX

Béatrice BABY

Entraîneur Fédéral 1^{er} degré

Gilles RUDEAU

Entraîneur Fédéral 2^{ème} degré

Alain RINJONNEAU

Entraîneur National 3^{ème} degré et Formateur

Christophe DEHAIS

Entraîneur Fédéral 1^{er} degré adjoint et Préparateur physique de
VO2 Bessines

**Intervention sur la gestion des blessures en Course à
Pied**

Par un Kinésithérapeute du Sport

**NOUS VOUS ATTENDONS
NOMBREUX !!!**

leVillaggio
RESTAURANT • PIZZERIA
Pizzas à emporter

Le Menu Enfant
OFFERT tous
les samedis soirs

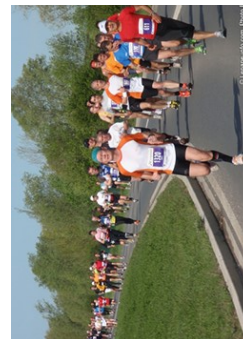
Parking
assuré

Salle
climatisée

Cadre
dépaynant

Ouvert
du lundi au samedi
MIDI et SOIR

Zone de la Mode Avenue de La Rochelle,
Niort-Bessines • 05 49 77 28 09



**STAGE D'ÉVALUATION
ET DE FORMATION
DU COUREUR HORS STADE**



Stage organisé par la
**COMMISSION DÉPARTEMENTALE
DES COURSES HORS STADE 79**

**SAMEDI 17 Mars 2018
à 8h30**

**Stade GROS BUISSON
NIORT BESSINES**



Renseignements : Gilles RUDEAU
gil-athle@sfr.fr ou 06 61 31 90 42

PROGRAMME DE LA JOURNEE

BULLETIN D'INSCRIPTION

Matinée

<u>8h30 - 9h</u>	Accueil - Présentation et ouverture du stage.
<u>9h - 9h30</u>	Définitions utiles, caractéristiques physiologiques du coureur, conseils pratiques.
<u>9h30 - 10h30</u>	TEST VMA (Vameval) présentation, mise en place et application.
<u>10h30 - 12h</u>	Diététique et alimentation du coureur.
<u>12h - 12h30</u>	Douches.
<u>12h - 12h30</u>	REPAS EN COMMUN (Le VILLAGGIO)

Après-midi

<u>14h - 14h45</u>	Résultats et analyses du TEST de VMA. Approche théorique et pratique. Les différentes allures d'entraînements.
<u>14h45 - 15h30</u>	TP exercices de mise en place d'une séance de VMA à partir des résultats du test.
<u>15h30 - 16h30</u>	Intervention sur la Gestion des Blessures en Course à Pied par un Kinésithérapeute du Sport
<u>16h30 - 17h</u>	L'équipement du coureur.
<u>17h - 17h30</u>	Tout ce que l'on a pu oublier... Questions diverses. Séance découverte Cryothérapie en immersion

NOM / PRENOM : _____

Tél : _____

Club, Association ou Individuel : _____

Adresse : _____

CP : _____ Ville : _____

Date de Naissance : _____

N° de Licence FFA : _____

- Pour les non-licenciés FFA, joindre une copie du certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition datant de moins d'un an :

Date du Certificat Médical : _____

- Participation financière comprenant le déjeuner + frais pédagogiques et administratifs :

Licenciés FFA et non licencié : 20 Euros

Date et Signature :

Le _____

A retourner avant le 14 Mars 2018 à :

(Chèque libellé à l'ordre de la CDCHS)

Mr Gilles RUDEAU

29 Avenue de Sevreau 79000 NIORT

Renseignements : 06 61 31 90 42 ou gil-athle@sfr.fr