



Fédération Française d'Athlétisme
Ligue de Bretagne d'Athlétisme
CRCHS Bretagne

Formation entraîneurs adjoint

Modalités d'organisation et d'inscription :

Date : samedi 19 novembre à 8h 30, au dimanche 20 novembre 2011 à 18h.
3 repas, hébergement petit déjeuner inclus.

Lieu : Centre de loisirs EDF/GDF de COLPO (56)

Formateurs : Christian Delerue, entraîneur 3^e degré H.S.
Xavier Trémaudan, entraîneur 3^e degré H.S.

Programme :

- Le coureur hors stade
- Les bases de l'entraînement
- Classification des vitesses de course
- Entraînement du débutant et du jogger
- La préparation physique
- Les étirements
- La diététique du coureur
- Equipement sportif
- Réglementation

Conditions d'inscription :

- Etre majeur à la date de la formation
- Etre licencié FFA avant la date de la formation
- Places limitées à 25 personnes

Réponse à retourner avant le 31 octobre à :

Christian DELERUE
13, allée du Groenland
35200 RENNES
Téléphone : 02 99 51 35 25

Email : crchsbre@club-internet.fr

Nom : Prénom :
Club :
Date de naissance : / / N° de licence :
Adresse :
Code Postal : Ville :
Email :
Tél : / / / /

Joindre un chèque de 110 € libellé à l'ordre de la CRCHS

Seules seront acceptées les demandes accompagnées du chèque d'inscription