



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

**formation au pré-requis**  
**entraîneur-adjoint Hors Stade (ancien niveau 1)**

Vous trouverez ci-joint les modalités de mise en place de cette formation.

**Date** : samedi 8 novembre, 8 h 30, au dimanche 9 novembre 2008, à 18 h. 3 repas, l'hébergement et le petit déjeuner sont prévus.

**Lieu** : centre de loisirs EDF/GDF de COLPO (56)

**Formateurs** : Christian DELERUE, entraîneur 3<sup>e</sup> degré (Groupe France) ;  
Xavier TREMAUDAN, entraîneur 3<sup>e</sup> degré (Formation).

**Pré-requis** :

**Appréhender de façon simple les spécificités des courses hors stade**

- Courses sur route ;
- Courses d'endurance (100 km, 24 heures) ;
- Connaissances sur la réglementation ;
- Notions de diététique ;
- Notions d'équipement sportif (chaussures, maillots...) ;
- Entraînement du débutant et du jogger.
- Contrôle des acquis, en fin de stage, sous forme d'un QCM.

**Conditions d'inscription** :

- Etre majeur à la date de la formation ;
- Etre licencié FFA avant la date du stage ;
- Nombre de places limitées à 20 personnes.

**Coupon réponse à retourner à partir du 1<sup>er</sup> septembre 2008 et avant le 20 octobre 2008 à :**

**Xavier TREMAUDAN**, responsable des formations Hors Stade Bretagne  
**2, Chemin du Dolmen Er-Roch**  
**56610 ARRADON**  
**TEL. 06 84 27 86 68**

**Email** : [xtremaudan@orange.fr](mailto:xtremaudan@orange.fr)

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Club : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_ N° de licence : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

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

**Seules seront acceptées les demandes accompagnées du chèque d'inscription**