



LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE



Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

PRESENTATION



LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME
L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

PRESENTATION

Michel DISCH

Entraîneur de demi-fond depuis 1969

Activité professionnelle :

**Directeur Informatique
& Services Généraux**



LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

ATHLETES ENTRAINES A DISTANCE



Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

ATHLETES ENTRAINES A DISTANCE

PENCREACH Gaël



www.mensracing.com



Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

ATHLETES ENTRAINES A DISTANCE

PENCREACH Gaël

SAIDI-SIEF Ali





Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

ATHLETES ENTRAINES A DISTANCE

PENCREACH Gaël

SAIDI-SIEF Ali

LETELLIER Loïc





Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

ATHLETES ENTRAINES A DISTANCE

PENCREACH Gaël

SAIDI-SIEF Ali

LETELLIER Loïc

BEHAR Abdallah





Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

ATHLETES ENTRAINES A DISTANCE

PENCREACH Gaël
SAIDI-SIEF Ali
LETELLIER Loïc
BEHAR Abdallah
LE DAUPHIN Vincent





Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

ATHLETES ENTRAINES A DISTANCE

PENCREACH Gaël
SAIDI-SIEF Ali
LETELLIER Loïc
BEHAR Abdallah
LE DAUPHIN Vincent
BOSCH Nadir





Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE



ATHLETES ENTRAINES A DISTANCE

- PENCREACH Gaël
- SAIDI-SIEF Ali
- LETELLIER Loïc
- BEHAR Abdallah
- LE DAUPHIN Vincent
- BOSCH Nadir
- REMOND Philippe





Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE



ATHLETES ENTRAINES A DISTANCE

- PENCREACH Gaël
- SAIDI-SIEF Ali
- LETELLIER Loïc
- BEHAR Abdallah
- LE DAUPHIN Vincent
- BOSCH Nadir
- REMOND Philippe
- JAOUANE Hamid





LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

ATHLETES ENTRAINES LOCALEMENT



Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

ATHLETES ENTRAINES LOCALEMENT

BEHAR Abdallah

ESSAROKH Latifa

YAJJOU Rkya



Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

ATHLETES ENTRAINES LOCALEMENT

BEHAR Abdallah

ESSAROKH Latifa

YAJJOU Rkya





LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

MES DEBUTS D'ENTRAINEUR



LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

MES DEBUTS D'ENTRAINEUR

Entraîneur de club classique



Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

MES DEBUTS D'ENTRAINEUR

Entraîneur de club classique

Etablissement de plans d'entraînement



LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

MES DEBUTS D'ENTRAINEUR

Entraîneur de club classique

Etablissement de plans d'entraînement

Ambition professionnelle



LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

MES DEBUTS D'ENTRAINEUR

Entraîneur de club classique

Etablissement de plans d'entraînement

Ambition professionnelle

Emploi de temps pas toujours maîtrisé



LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

LES PREMICES



LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

LES PREMICES

Remise des plans d'entraînement aux athlètes

Un premier athlète hors club

(issu des stages LIFA)



LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

LES PREMICES

Remise des plans d'entraînement aux athlètes

Un premier athlète hors club

(issu des stages LIFA)

Présence régulière mais réduite



LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

LES PREMICES

Remise des plans d'entraînement aux athlètes

Un premier athlète hors club

(issu des stages LIFA)

Présence régulière mais réduite

et quelques-uns de ses amis suivent



LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

L'OUVERTURE PAR LE BON NIVEAU



Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

L'OUVERTURE PAR LE BON NIVEAU

Opportunité d'entraîner un athlète de bonne valeur (sur place) :



Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

L'OUVERTURE PAR LE BON NIVEAU

Opportunité d'entraîner un athlète de bonne valeur (sur place) :

Abdallah BEHAR





Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

L'OUVERTURE PAR LE BON NIVEAU

Opportunité d'entraîner un athlète de bonne valeur (sur place) :

Abdallah BEHAR

Qui progresse

5 000m

14'20''





Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

L'OUVERTURE PAR LE BON NIVEAU

Opportunité d'entraîner un athlète de bonne valeur (sur place) :

Abdallah BEHAR

Qui progresse

5 000m

14'00''





Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

L'OUVERTURE PAR LE BON NIVEAU

Opportunité d'entraîner un athlète de bonne valeur (sur place) :

Abdallah BEHAR

Qui progresse

5 000m

13'45''





Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

L'OUVERTURE PAR LE BON NIVEAU

Opportunité d'entraîner un athlète de bonne valeur (sur place) :

Abdallah BEHAR

Qui progresse

5 000m

13'30''





Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

L'OUVERTURE PAR LE BON NIVEAU

Opportunité d'entraîner un athlète de bonne valeur (sur place) :

Abdallah BEHAR

Qui progresse

5 000m

13'15''





Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

L'OUVERTURE PAR LE BON NIVEAU

Opportunité d'entraîner un athlète de bonne valeur (sur place) :

Abdallah BEHAR

Qui progresse

5 000m

13'13''₃₃

Record de France en 1998





Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

L'OUVERTURE PAR LE BON NIVEAU

Opportunité d'entraîner un athlète de bonne valeur (sur place) :

Abdallah BEHAR

Qui progresse

Qui prend un manager

5 000m

13'13''₃₃

Record de France en 1998





LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

PREMIERE EXPERIENCE **D'ENTRAINEMENT A DISTANCE**



Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

PREMIERE EXPERIENCE **D'ENTRAINEMENT A DISTANCE**

Le manager d'un athlète en grosse difficulté :



Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

PREMIERE EXPERIENCE

D'ENTRAINEMENT A DISTANCE

Le manager d'un athlète en grosse difficulté :

Philippe REMOND





Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

PREMIERE EXPERIENCE

D'ENTRAINEMENT A DISTANCE

Le manager d'un athlète en grosse difficulté :

Philippe REMOND

me propose de l'entraîner (à distance)





Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME
L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

PREMIERE EXPERIENCE
D'ENTRAINEMENT A DISTANCE

Le manager d'un athlète en grosse difficulté :

Philippe REMOND

me propose de l'entraîner (à distance)

3 mois après Philippe REMOND

devient

Champion de France
de semi-marathon à Ay





Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

L'EXPERIENCE S'ARRETE
ET SE RENOUVELLE



Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

L'EXPERIENCE S'ARRETE **ET SE RENOUVELLE**

**Arrêt de l'entraînement de Philippe REMOND
bien au début, plus difficile à gérer par la suite.**



Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

L'EXPERIENCE S'ARRETE **ET SE RENOUVELLE**

**Arrêt de l'entraînement de Philippe REMOND
bien au début, plus difficile à gérer par la suite.**

**Abdallah BEHAR déménage de Franconville à
Marignane.**



Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

L'EXPERIENCE S'ARRETE **ET SE RENOUVELLE**

**Arrêt de l'entraînement de Philippe REMOND
bien au début, plus difficile à gérer par la suite.**

**Abdallah BEHAR déménage de Franconville à
Marignane.**

J'envisage l'arrêt de notre collaboration.

A ma surprise il me demande de continuer à l'entraîner.



LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

LES POPULATIONS EXCLUES



LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

LES POPULATIONS EXCLUES

L'entraînement à distance ne s'adresse pas aux très jeunes (personnalités en cours de formation).



LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

LES POPULATIONS EXCLUES

L'entraînement à distance ne s'adresse pas aux très jeunes (personnalités en cours de formation).

Sont totalement à exclure les catégories jusqu' à minimes et la plupart des cadets et des juniors.

Et d'une manière générale les personnes sans vécu athlétique.



LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

LES FACTEURS D'ECHEC



LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

LES FACTEURS D'ECHEC

Les personnes peu autonomes.



LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

LES FACTEURS D'ECHEC

Les personnes peu autonomes.

**Les personnes peu motivées
(ou à la motivation très fluctuante).**



LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

LES FACTEURS D'ECHEC

Les personnes peu autonomes.

**Les personnes peu motivées
(ou à la motivation très fluctuante).**

Les personnalités trop fantasques.



LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

LES FACTEURS D'ECHEC

Les personnes peu autonomes.

**Les personnes peu motivées
(ou à la motivation très fluctuante).**

Les personnalités trop fantasques.

Les personnalités peu rigoureuses.



Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

LES FACTEURS D'ECHEC - 2



Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

LES FACTEURS D'ECHEC - 2

Les personnes ayant besoin de présence.



LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

LES FACTEURS D'ECHEC - 2

Les personnes ayant besoin de présence.

Les personnes en phase dépressive.



LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME
L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

LES FACTEURS D'ECHEC - 2

Les personnes ayant besoin de présence.

Les personnes en phase dépressive.

Les personnes ayant des problèmes de
communication.

Le manque de confiance en soi.



LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

QUELQUES FACTEURS DE REUSSITE



LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

QUELQUES FACTEURS DE REUSSITE

Le besoin d'indépendance ou plutôt d'autonomie.



LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME
L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

QUELQUES FACTEURS DE REUSSITE

Le besoin d'indépendance ou plutôt d'autonomie.

Le principe de réalité.

La capacité d'auto-adaptation.



Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

LES CAUSES D'ECHEC DE **L'ENTRAINEUR**



LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

LES CAUSES D'ECHEC DE **L'ENTRAINEUR**

Ceux qui ont besoin d'observer.



Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

LES CAUSES D'ECHEC DE **L'ENTRAINEUR**

Ceux qui ont besoin d'observer.

Ceux qui n'ont pas confiance.



Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

LES CAUSES D'ECHEC DE **L'ENTRAINEUR**

Ceux qui ont besoin d'observer.

Ceux qui n'ont pas confiance.

Ceux qui aiment improviser.

Ceux qui détestent planifier.



LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

LES FACTEURS DE REUSSITE **DE L'ENTRAINEUR**



Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

LES FACTEURS DE REUSSITE **DE L'ENTRAINEUR**

**Appréhender l'entraînement
comme un exercice «rationnel».**

Faire confiance à l'athlète.



LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME
L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

LES FACTEURS DE REUSSITE
DE L'ENTRAINEUR

**Appréhender l'entraînement
comme un exercice «rationnel».**

Faire confiance à l'athlète.

Savoir planifier.

Accepter de réactualiser l'entraînement.



LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

POURQUOI S'ENTRAINER A **DISTANCE** **VU DE L'ATHLETE**



Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

POURQUOI S'ENTRAINER A **DISTANCE** **VU DE L'ATHLETE**

Ne pas perdre son entraîneur (déménagement).



Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

POURQUOI S'ENTRAINER A DISTANCE VU DE L'ATHLETE

Ne pas perdre son entraîneur (déménagement).

**Avoir le même entraîneur que son partenaire
d'entraînement.**

**Avoir les conseils d'un entraîneur plus
expérimenté (que le sien, à détailler ...).**



LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

POURQUOI S'ENTRAINER A **DISTANCE** **VU DE L'ENTRAINEUR**



Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

POURQUOI S'ENTRAINER A **DISTANCE** **VU DE L'ENTRAINEUR**

Ne pas perdre son athlète (le meilleur souvent).



Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME
L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

POURQUOI S'ENTRAINER A
DISTANCE
VU DE L'ENTRAINEUR

Ne pas perdre son athlète (le meilleur souvent).

**S'entraîner sur le même schéma que le meilleur
« ami » de son athlète.**

Rendre « service » à quelqu'un.



Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME
L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

POURQUOI S'ENTRAINER A
DISTANCE
VU DE L'ENTRAINEUR

Ne pas perdre son athlète (le meilleur souvent).

**S'entraîner sur le même schéma que le meilleur
« ami » de son athlète.**

Rendre « service » à quelqu'un.

Entraîner de meilleurs athlètes.



LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

LES OUTILS → AUJOURD'HUI



LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

LES OUTILS → AUJOURD'HUI

Le fax rare et inusité désormais.



LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME
L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

LES OUTILS → AUJOURD'HUI

Le fax rare et inusité désormais.

Le téléphone fixe (encore et toujours).

Le portable (très efficace).



Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

LES OUTILS → AUJOURD'HUI

Le fax rare et inusité désormais.



Le téléphone fixe (encore et toujours).

Le portable (très efficace).



Le courrier électronique

Top mais avec restriction.





Michel DISCH

LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME

L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

A FAIRE

Bilans périodiques généraux.



LIGUE D' ILE DE FRANCE D'ATHELETISME
L'ENTRAINEMENT A DISTANCE

DIMANCHE 19 MARS 2005

UNIVERSITE D'EVRY - VAL D'ESSONNE

A FAIRE

Bilans périodiques généraux.

Bilans médicaux.

Accompagner dans quelques stages.