



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

**Formation entraîneurs adjoint
Module 1 – 1^{er} degré***

Modalités d'organisation et d'inscription :

Date : du samedi 21, 8h30, au dimanche 22 novembre 2009, 18h.
3 repas, hébergement petit déjeuner inclus.

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

Formateurs : Christian Delerue, entraîneur 3^e degré (Groupe France)
Xavier Trémaudan, entraîneur 3^e degré (Formation)

Intervenants : Alain Colin, entraîneur 2^e degré HS (diététique)
Thierry Chatel, ostéopathe (étirements)

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

*Le 1^{er} degré HS se compose de 3 formations : module 1 ; ABC + module 2

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 à partir du 1^{er} septembre
et avant le 31 octobre 2009 à :**

Xavier Trémaudan, responsable formation hors stade
1, allée de Kerivarho – bât. Acanthe
56000 Vannes
Tél. 06 84 27 86 68

Email : xtremaudan@orange.fr

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

Ne pas oublier de joindre un chèque de 110 € libellé à l'ordre de la CRCHS

Seules seront acceptées les demandes accompagnées du chèque d'inscription