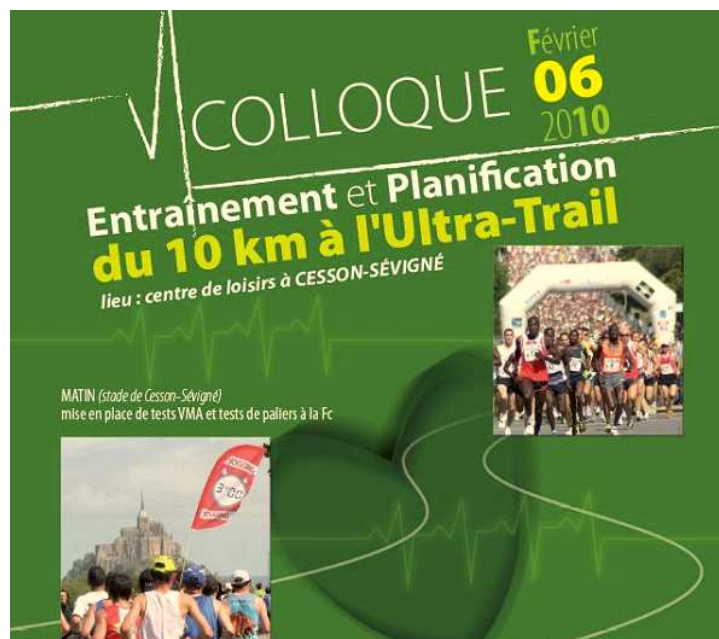


Colloque de CESSON - SEVIGNE - Ille et Vilaine -

Samedi 06 Février 2010

Colloque organisé par le Comité départemental d'Ille et Vilaine d'Athlétisme et la CRCHS Bretagne



Le colloque est placé à 9 semaines du marathon de Paris, à 10 semaines du semi-marathon de Liffré, à 13 semaines du marathon du Mont St Michel, à 20 semaines de l'Ultra-Raid du Morbihan.

Qui peut participer au test de VMA ou de test de paliers à la Fréquence Cardiaque ?

Toute personne sportive (présentation d'un certificat médical de non contre indication à la course à pied en compétition de moins de un an) qui souhaite évaluer son moteur et rencontrer des entraîneurs diplômés de la FFA.

Le coureur peut s'il le souhaite participer également au colloque de l'après-midi (ne pas oublier de le préciser à l'inscription).

Programme : Le matin : **Stade d'athlétisme de Cesson-Sévigné**

de 9h 00 à 12h 00 : Mise en place de tests d'évaluation de la V.M.A. (Vitesse Maximale Aérobie) ou un Test de palier à la Fréquence cardiaque (venir de préférence avec un cardiofréquencemètre)

Le coureur choisit le test qu'il souhaite passer, après le test il rencontre un entraîneur et un bilan peut-être présenter au coureur ainsi qu'une orientation pour la programmation de son objectif.

Concernant le test de paliers à la fréquence cardiaque, il y aura analyse des données cardiaques et de la courbe du test de paliers à la Fc avec des orientations de travail en fonction de l'objectif.

Objectifs de l'entraîneur

1-Mettre en place un test de VMA, vérifier le bon déroulement, donner le résultat du test

2-Réaliser une fiche coureur et donner des orientations d'entraînement au coureur ou proposer une planification (le coureur qui vient de passer un test de VMA rencontre l'entraîneur et demande un plan d'entraînement ou des orientations (10km - semi-marathon - raid ou autre) et l'entraîneur remplit la fiche coureur et à partir du test et des données, l'entraîneur propose des orientations d'entraînement sur le papier.



12h 00 à 14h 00 REPAS

L'Après-midi: **Centre de Loisir, mail de Bourgchevreuil 35510 CESSON SEVIGNE**

14h 00 / 15h 00 : de la bonne utilisation de la FC dans l'entraînement HS

Christian DELERUE entraîneur 3ème degré Expert HS - membre de l' Equipe Technique Nationale de formation HS référent 3ème degré

15h / 15h 15 : questions/réponses

15h 15 / 16h 15 : Analyses de courbes de Fc et Planification marathon

Charly LE HOANGAN entraîneur 2ème degré HS

16h 15 / 15h 30 : questions/réponses

16h 30- 16h 45 : PAUSE

16h 45/ 17h 45 : Préparation et spécificités du TRAIL et de l' ULTRA TRAIL

Xavier TREMAUDAN entraîneur 3ème degré formateur - membre de l' Equipe Technique Nationale de formation HS

17h 45/18h 00 : questions/réponses

Informations et inscriptions en ligne sur le site de la CRCHS Bretagne: **ww.courirenbretagne.fr**

MODALITES PRATIQUES

Le matin le nombre de participants n'est pas limité

L'après-midi au colloque le nombre de participants est de 110 places maximum

Participation : 5 € pour la journée (test d'évaluation et participation au colloque)

Participation à la journée complète avec le repas du midi (25 €)

Autres DATES à retenir du C.D.A 35

- 29 janvier 2010 Intervention Gérard Vaillant sur la Motricité
- 26 Février 2010 Intervention Christian Delerue Hors Stade
- 03 avril 2010 Alain PIRON Exploiter le travail de la motricité: Aspects généraux
- 23 avril 2010 Comparaison du travail en côtes et sur piste pour les sprinters long.

Inscription à la journée du 06 février 2010

Nom : Prénom : Année de naissance :

Licencié : Non Licencié: Téléphone :

(Précisez le numéro de licence)

(Précisez la commune ou l'association)

La participation pour la journée est de 5€ sans le repas (matin ou matin et après-midi au choix)

Participe : le matin —) test V.M.A test de paliers à la Fc Formation Entraîneur
(Précisez votre choix)

Repas du midi (20 €) : OUI - NON

Participe : Après-midi au colloque OUI - NON (précisez votre choix)

Inscription à retourner à : Comité Départemental d'Athlétisme d'Ille et Vilaine 13, avenue de Cucillé
35000 RENNES (chèque libellé CDA 35)

Seul les repas réservés et réglés par chèque avant le 2 février 2010 seront pris en compte)