



Vers un entraînement efficient

Et

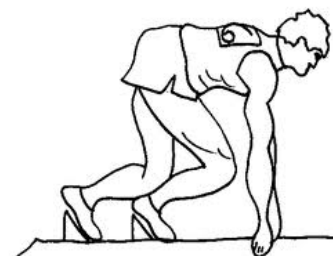
moins traumatisant



Lundi 17 mars 2014

De 18h30 à 20h30

(Maison du club, 1 rue L. Selva)



Si l'on admet que s'entraîner c'est répéter, combien de fois faut-il le faire ? Que l'on soit entraîneur ou pratiquant, chacun s'est forcément posé la question. Entre une série de x répétitions et trois séries, qu'est-ce qui est le plus efficace ? L'évolution des connaissances dans les sciences du sport a permis de s'orienter vers la notion de charges de travail nécessaires et suffisantes. Cela permet de ménager les corps, et sans doute les têtes ! Comment s'entraîner moins pour progresser plus, pour prendre à contre-pied un slogan bien connu, cette formation vous dévoilera des pistes étonnantes en matière d'optimisation de l'entraînement.

Formation qui s'adresse
Aux Sportifs Et
Entraîneurs/Animateurs
de l'US Ivry
(Ouvert aux clubs du
département Val de Marne)

Encadré par Thierry Maquet (Conseil Général)

Le Conseil Général met en œuvre des actions pour prévenir des répercussions que peuvent avoir les activités physiques et sportives sur la santé. Depuis 1999, le Conseil général du Val-de-Marne en partenariat avec l'université Paris-Est Créteil diffuse des informations sur les liens entre sport, santé et préparation physique. Elle débouche sur plusieurs actions dont des soirées de formation/information en direction des acteurs du mouvement sportif dans le tout le Val de Marne.



Pour de plus amples renseignements vous pouvez joindre

Sylvie à l'US I au 01 45 15 07 92

Bulletin à renvoyer avant le 5 mars 2014



À US Ivry – formation - 17 rue Raspail 94200 ou à formation@usivry.org



Nom :

Prénom :

Section :

Je suis dans ma section (entourer le bon choix) :

Sportif

entraîneur

animateur

dirigeant

autre

Je participe à la formation du 17 mars 2014 (entourer votre choix)

oui

non