



# « Musculation, placements justes lors de la manipulation de barres »



## Lundi 8 décembre 2014

### De 19h00 à 21h00

(Salle de musculation au stade des Lilas :  
18 rue Gaston Monmousseau - Ivry)

*Formation axée sur la pratique et l'apprentissage des placements justes lors de la manipulation de barres dans le cadre d'une séance de musculation.*

*Cette séquence sera suivie par une autre séance le 2 février sur la planification en musculation.*

Encadré par Alexandre Durguerian conseiller technique national en haltérophilie, employé de la Direction Régionale Jeunesse, Sports et Cohésion Sociale (DRJSCS)

#### Attention !

Une tenue de sport est nécessaire pour cette séquence de formation

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.



#### Formation qui s'adresse

Aux adhérents Et  
Entraîneurs/Animateurs

de l'US Ivry

(Ouvert aux clubs du  
département 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 28 novembre 2014**



À US Ivry – formation - 17 rue Raspail 94200 ou à [formation@usivry.org](mailto: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 8 décembre 2014 (entourer votre choix)

Oui

Non