



Planification en musculation



Lundi 2 février 2015

De 19h à 21h

(Maison du de l'US Ivry, 1 rue Lucien Selva à Ivry)

Métro Mairie d'Ivry



La musculation peut être considérée comme une composante de la préparation physique sportive : Un moyen de développement de la force, de la puissance, de la vitesse, du gainage... et de qualités dérivées.

Cependant, la musculation ne peut être efficace que si elle répond spécifiquement et par une planification rigoureuse à des contraintes et des besoins préalablement bien identifiés.

Au cours de cette séquence interactive, les participants seront guidés dans cette démarche de choix d'exercices spécifiques puis de planification de leur évolution.

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)**

**Encadré par Rachid Ziane
Conseil Général 94**



Pour de plus amples renseignements vous pouvez joindre Sylvie à l'US I au 01 45 15 07 92

Bulletin à renvoyer avant le 26 janvier 2015



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

Nom : Prénom : Section : adresse email :

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

Sportif entraîneur animateur dirigeant autre

Je participe à la formation du 2 février 2015 (entourer votre choix)

Oui Non