



Athlétisme

Formation

Lausanne, le 17 avril 2018

Cours : trucs et astuces en athlétisme

Programme

Date : samedi 21 avril 2018 – **13h30** -17h00

Lieu : terrain de sport de St-Cierges (carte : <https://goo.gl/maps/e3dADxJQMHu>)

But : Présentation de quelques éléments de base en athlétisme adaptés à la pratique chez les jeunes

Thème	Description	Intervenant
Accueil, café Introduction	Présentation du programme et des intervenants	Pierre-Yves
Suivi d'un groupe	Echauffement, préparation sur la place de concours	Pierre-Yves
Sprint, départ	Gérer les départs, courir vite	David
Echanges	Discussions des bonnes pratiques	Tous
Lancer de la balle	Elan et technique de lancer	Zanie
Lancer du poids	Technique adaptée à l'âge	Zanie
<i>Pause</i>		
Longueur	Prise des marques, contrôle	Pierre-Yves
Hauteur	Prise de marques, contrôle	David
Clôture du cours		Pierre-Yves

Ps : n'oubliez pas vos carnets de cours FSG

Intervenants : Zanie Jaberg, David Favrod, Pierre-Yves Gilliéron : division athlétisme

Contact : Pierre-Yves, tél. : 079 570 21 35