

Colloque Longueur-Triple avec Daniel Laigre Samedi 27 octobre

À destination des entraîneurs d'Occitanie
au gymnase de Quéfets à Tournefeuille



Daniel Laigre
CTN en charge des
formations au cours
de la précédente
Olympiade

Programme :

Matin (9h00 à 12h30) :

- Que faut-il apprendre à des « débutants minimes / cadets » ?
- Séance pratique terrain avec 6-8 athlètes en démonstration puis débat et questions / réponses.
- Repas

Après-midi (14h30 à 18h00) :

- Un regard sur des problématiques particulières de la longueur / du triple pour athlètes confirmés
- Points de blocages, situations rencontrées : comment fait-on ? quelles pistes pour progresser ?
- Séance pratique terrain avec 4-6 athlètes en démonstration
- Table ronde

Inscriptions directement auprès du club **Athlé 632** (<http://www.athle-632.fr/>)
en délégation de la ligue d'Occitanie d'athlétisme (le colloque compte pour prorogation des diplômes d'entraîneurs fédéraux)

Date limite de réponse le 19 octobre

Participation aux frais de repas 10 € sur place (chèque à l'ordre de « Athlé 632 »)

Voir en page suivante la liste des sujets qui pourraient être abordés

Pour préparer au mieux cette journée, merci d'indiquer en retour ci-dessous les sujets qui vous intéressent le plus (formulaire d'inscription sur <http://www.athle-632.fr/>) :

Session du matin

- Longueur / triple saut, disciplines sœurs ou lointaines cousines ?
- Sauter loin, c'est juste aller vite ?
- La planche, faut-il la voir ?
- Entrer dans l'activité ? Comment et par où ?
- Le saut en longueur, un risque pour le jeune sprinter ?
- Force ou vitesse, par où commencer chez le jeune athlète ?
- Comment construire la course d'élan ?
- Courir comme un sprinter ?
- Construire le saut ou sauter ?
- Foulées d'élan, compter ou ne pas compter ? Avantages et inconvénients
- Pratiquer longueur et triple saut ou se spécialiser ?
- Ciseau simple, double ciseau, fixé... Quel choix pour aller loin ?
- ...

Session de l'après midi

- Sujets particuliers que vous voudriez évoquer ?
-
-
-

Vous souhaiteriez aborder un thème ou un problématique particulière non présents ci-dessus ?
Adressez vos suggestions via le formulaire d'inscription : <http://www.athle-632.fr/>