



ATE

ACHENHEIM-TRUCHTERSHEIM-ENTENTE Handball

présente



COLLOQUE PREPARATION PHYSIQUE

Handball-Basket



VITESSE

De la théorie à la pratique



**Samedi 24 juin 2006
à Achenheim
14h00-17h00**



L'ATE vous présente ses journées de formation continue sur la préparation physique. Notre objectif est de mettre en place un suivi continu sur différents thèmes de la préparation physique au cours de la saison (planification, vitesse, force, endurance, la reprise ...) avec la participation de sportifs de haut niveau.



Des interventions de qualité, sur le terrain pour repartir avec un maximum d'exercices "prêts à l'emploi" !!!

Colloque VITESSE

**Samedi 24 juin 2006
au gymnase d'Achenheim de 14h00 à 17h00**

14h-15h00 : La vitesse en théorie

Rappel physiologique.
Les différentes formes : réaction, démarrage...
La planification.
L'évolution et les différentes étapes suivant l'âge.

15h-17h00 : La vitesse en pratique

Toutes les formes définies en théorie (vitesse de réaction, de démarrage, skipping, survitesse...) avec des démonstrations nécessitant un matériel habituel (plots, lattes, médecine ball...).
Démonstration orientée avec des finitions type handball

Gymnase du collège - Route de Strasbourg - 67204 Achenheim



Les interventions seront effectuées par Nicolas DELPECH, préparateur physique des équipes seniors féminines de l'ATE.

Préparateur physique dans de nombreuses disciplines autant au niveau de professionnels qu'amateur telles que le golf, l'athlétisme, le football... avec des athlètes de tout niveau, le pôle espoir d'athlétisme... Il intervient aussi dans

diverses disciplines pour les formations brevet d'état au CREPS de Strasbourg, pour les fédérations d'athlétisme et de handball (physiologie, théorie de l'entraînement, préparation physique, etc.).



Ce colloque est à l'attention d'entraîneurs, professeurs de sport, préparateurs physiques, étudiants STAPS dans diverses disciplines en priorité handball/basket mais aussi rugby, football, tennis etc...

Inscriptions à renvoyer à A. Lagache 32, rue du Hirschberg 67204 Achenheim ou lagache@evc.net
Renseignements par mail à nicolas.delpech@preparationphysique.net ou par tel : 06.68.25.49.36

Une participation de 15€ est demandée pour ce regroupement à payer au plus tard le jour du colloque (sinon chèque à l'ordre ATE). Attention Places limitées.

Nom : _____ Prénom : _____ Tel : _____
Email : _____
Club : _____
Diplôme fédéral ou niveau Staps : _____
Sport enseigné : _____