



LIFA

Ligue de L'Ile de France d'Athlétisme
16 Rue Vincent Compoint
75018 Paris

Dimanche 21 MARS 2010 - 8h30 à l'INSEP Paris

Poursuivant sa politique de formation continue des entraîneurs,
la Ligue de l'Ile de France d'Athlétisme en collaboration étroite
avec l'Amicale des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme
invite les Entraîneurs et Techniciens à participer aux

COLLOQUES AEIFA LIFA

Les appuis dans la course de vitesse
La perche féminine • Tests sur les haies hautes

*Ces colloques constitueront
l'une des sessions nécessaires
pour obtenir la prorogation
des diplômes fédéraux d'entraîneurs.*





→ 8h30 à 9h00

ACCUEIL

Thème transversal

Le rôle des appuis dans les courses de vitesse
Analyse et proposition d'entraînement

Intervenants : Dominique Duvigneau

→ 12h à 13h30

REPAS

Assemblée Générale AEIFA

Thème Optionnel 1

La perche féminine

Intervenants : Sébastien HOMO (Responsable centre régional d'entraînement de perche d'Aulnay)
et Sébastien LEVICQ (Entraîneur de Vanessa BOSLAK)

→ 13h30 à 14h15

→ 14h15 à 16h45

Thème Optionnel 2

Tests et observations sur les Haies Hautes

Intervenant : Frédéric JANSSENS

Des informations plus précises sur les modalités d'inscription et les horaires parviendront prochainement dans les clubs, seront diffusées lors des différents Championnats d'Ile de France et seront mis en ligne sur le site internet de la LIFA : <http://lifa.athle.org>

Contact :
Olivier MARCHAND
Responsable Formations
olivier.marchand@athle.org

INSEP

11, avenue du Tremblay - 75012 Paris
Tél. 01 41 74 44 64

EN VOITURE

A4 (par Porte de Bercy) sortie Joinville
Boulevard Périphérique sortie Porte de Vincennes ou Porte Dorée

EN MÉTRO

Ligne 1 "La Défense/Château de Vincennes"
Descendre au Terminus "Château de Vincennes"
Bus ligne 112, arrêt "INSEP"

EN RER

RER ligne A, direction "Boissy-Saint-Léger"
Descendre à Joinville
Bus ligne 112, arrêt "INSEP"

Colloques

LES APPUIS DANS LA COURSE DE VITESSE • LA PERCHE FÉMININE • TESTS SUR LES HAIES HAUTES

Dimanche 21 mars 2010 - INSEP Paris

Bulletin d'Inscription à détacher et à adresser :

LIFA - 16, rue Vincent Compoint - 75018 - Paris - **Avant le 12 mars 2010**

(ces colloques servant à proroger les diplômes et les cartes de compétence, tous les champs doivent être renseignés)

Nom : _____ Prénom : _____

Club* : _____ N° de licence** : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Tél. : D : _____ B : _____ P : _____

E-mail : _____

Diplôme Fédéral d'Entraîneur en votre possession : _____

*Club en toutes lettres obligatoire ** N° de licence FFA obligatoire

JE PARTICIPERAI AU COLLOQUE (cocher la case de votre choix)

Thème Optionnel 1 - **LA PERCHE FÉMININE**

Thème Optionnel 2 - **TESTS ET OBSERVATIONS SUR LES HAIES HAUTES**

Ci-joint un chèque à l'ordre de la LIFA

de **40 €** (déjeuner inclus) ou de **25 €** (sans déjeuner)

