

Comprendre

Conférence sur l'entraînement en triathlon

Thème: Comment optimiser la progression sportive dans le respect de l'intégrité physique, mentale et sociale du pratiquant ?

Samedi 14 décembre
09h00 / 17h00

Centre sportif « Le rond central » Le Haillan (près de Bordeaux)

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !



Conférence sur l'entraînement en triathlon

Cette première journée de conférence organisée par notre ligue est destinée aux encadrant-e-s du triathlon, sans conditions de diplômes.

Dans la limite des 60 places disponibles, les triathlètes non encadrants pourront y assister (sur pré-inscription en attente de confirmation).

Cette conférence est gratuite et le repas de midi est offert aux participants

Les sujets abordés par nos experts

Les étirements dans la préparation sportive: les bons gestes et les pratiques à risque.

Une présentation théorique et pratique par le **Docteur Audrey Lucéro**, médecin de la ligue de triathlon, médecin du sport à la clinique du sport de Mérignac

Focus sur les méthodes d'entraînement proposées par les cadres techniques de notre fédération. Comment s'en inspirer pour l'entraînement au sein du club. Intérêts et limites.

Une intervention croisée de deux experts fédéraux:

Gérard Honorat, chargé du projet de performance fédéral et du dispositif IATE.

Pascal Choisel, entraîneur national au pôle triathlon de Montpellier.

Conférence sur l'entraînement en triathlon

Programme du samedi 14 décembre 2019 :

09h30/ Accueil café croissant

10h00/ Les étirements dans la préparation sportive / Dr Audrey Lucéro

Exposé théorique et mise en pratique des étirements dans la salle
Questions réponses

12h15/ Repas

14h00/ Evolution des publics et des contenus des stages du dispositif IATE*, au regard des objectifs du projet / Gérard Honnorat

Projet d'entrainement au sein d'une structure permanente, Pôle France et Espoirs de Montpellier / Pascal Choisel

Questions réponses : En s'inspirant des ces modèles d'entraînement, qu'est-ce qui est faisable, envisageable à l'échelle d'un club ?

*IATE : Identification et Accompagnement des Triathlètes Emergents

17h00/ Clôture

Venez nombreux
[Inscription en ligne ici](#)

Centre technique « le rond central » du Haillan

17 bis rue Joliot Curie

[Localisation](#)

