

CONFÉRENCE GEFA

(réservé uniquement aux membres du GEFA)

« LES DIALOGUES DU GEFA »

Lundi 9 novembre à 19h00, Hall d'athlétisme de Louvain-la-Neuve

Madame,
Monsieur,

Un lundi soir par mois, de 19h00 à 21h00, les dialogues du GEFA offriront aux entraîneurs un moment d'échanges, sur des sujets ciblés relatifs à leurs activités. Un ou deux entraîneurs volontaires préparés s'exprimeront sur une thématique en explorant différents sujets tels que leurs pratiques, leur approche, leurs questionnements... Cet exposé durera 30 mins et sera suivi par un débat de 1h00 à 1h30.

Nous avons le plaisir de vous inviter au premier « **Dialogue du GEFA** », le **9 novembre à 19h00**, à Louvain-la-Neuve.

Titre : Le travail intermittent – L'intermittent 30"/30" et toutes les formes d'exercices intermittents

Par André Mahy

« Après l'intervalle training, le fractionné, l'entraînement intermittent est présent dans quasi tous les programmes de demi-fond et fond.

Formalisé dans les années 1980 par Georges Gacon, cette méthode repose sur 5 facteurs : la durée et l'intensité de l'exercice, la durée de la récupération et l'intensité de la récupération, et le temps total de travail. »

Localisation :

Hall d'athlétisme de Blocry, Boulevard de Lauzelle 5, 1348 Louvain-la-Neuve.

Frais de participation :

Gratuit

Inscription :

Les places étant limitées, veuillez réserver par mail auprès de Valérie Stranart (valerie.stranart@lbfa.be)

Au plaisir de vous y voir nombreux,

Le comité du GEFA

