

CONFÉRENCE GEFA

(réservé uniquement aux membres du GEFA)

« LES DIALOGUES DU GEFA »

Lundi 25 mai 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 **25 mai à 19h00**, à Louvain-la-Neuve.

***Titre : Importance de la variété des entraînements et types/distances de compétitions en Demi-Fond
Par Damien Detrez***

Comment intégrer et articuler, dans un calendrier de compétitions d'athlètes, les compétitions au top et les autres ? Comment varier et gérer les entraînements en fonction de ce calendrier mais aussi quelle utilisation des lieuxsols, des filières énergétiques, des intensités, etc. ? Retour d'expériences.

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