

Stage « savoir s'entraîner »

Besoins identifiés

- Certains adhérents sont demandeurs de plus d'informations concernant les entraînements, leurs structurations mais surtout, sur la manière d'individualiser les allures à respecter.
- Le club n'est pas encore en mesure de proposer des entraînements encadrés et structurés pour le vélo. Les adhérents sont donc autonomes dans la structuration de leurs entraînements à vélo

Objectifs du stage proposé

Cette formation en accélérée n'a pas pour vocation de former les adhérents à s'auto-entraîner car nous sommes fondamentalement attachés aux valeurs collectives et sommes convaincus de la nécessité de pratiquer une activité sportive encadrée. Cependant, elle a pour ambition de combler certains manques grâce à :

- Une partie « théorique » sur l'entraînement selon les thématiques suivante
 - les zones d'entraînement et leurs conséquences sur le développement des capacités aérobie en course à pied et à vélo
 - les principes de planification pour préparer une compétition
 - les principes généraux de construction d'une séance)
- Une partie « pratique » avec des tests vélo et course à pied pour déterminer ses zones d'entraînement (un récapitulatif personnalisé avec les données individuelles sera fourni post-test)

Organisation du stage

Jour 1	Jour 2 :
<u>Matin temps 1</u> : accueil et présentation des protocoles de test <u>Matin temps 2</u> : tests vélo ou course à pied (2 groupes) Déjeuner participatif type auberge espagnole <u>Après-midi temps 1</u> : « théorie » <u>Après-midi temps 2</u> : « théorie »	<u>Matin temps 1</u> : « théorie » <u>Matin temps 2</u> : « théorie » Déjeuner participatif type auberge espagnole <u>Après-midi temps 1</u> : « théorie » <u>Après-midi temps 2</u> : tests vélo ou course à pied (2 groupes)

Les horaires envisagés : 9h-16h30 avec 1h30 de pause à partir de 12h

Budget

La participation à ces tests/formation s'élève à 60€ pour les deux jours par participant

Sessions proposées :

Session 1* : 10-11 février

Session 2* : 24-25 février

* Dans la limite de 20 athlètes maximum et avec un minimum de 10 participants

Lien pour l'inscription

<https://forms.gle/ZdZ56nLkguN6BmB96>

Encadrement

Dorian Demeer

Agrégé d'EPS

Enseignant à la Faculté des Sciences du Sport

BF5 Triathlon

Dorian Muller

Agrégé d'EPS

Athlète de haut niveau

BF5 Triathlon