



www.coulommiersvb.com

COLLOQUE SUR LA PREPARATION PHYSIQUE

A l'occasion de l'accueil de l'équipe de France Cadette pour un stage de préparation, le Coulommiers Volley-Ball organise un colloque sur la préparation physique le **dimanche 19 octobre**, de **9h30 à 12h30**, au **lycée Jules Ferry**, rue des Templiers, à Coulommiers (77120).

Que faire suivant l'âge et le niveau, comment planifier, quoi faire à l'échauffement, faut-il s'étirer ... ? Voilà les questions auxquelles répondront Pascale BONHOMME, entraîneur de l'équipe de France Cadette et Laurent DELACOURT, préparateur physique des équipes de France de volley-ball. Ce colloque, ouvert à tous les entraîneurs de volley et autres sports, sera aussi l'occasion de faire profiter de vos expériences, de soulever des problématiques et d'échanger entre techniciens

L'accueil des participants se fera à partir de 9h autour d'un café et sera clôturé par un verre de l'amitié.

Une participation de 10€ par personne est demandée.

Merci de renvoyer votre inscription de préférence avant le 13 octobre à cficher@free.fr ou Coulommiers Volley-Ball, Hôtel de ville 77120 Coulommiers.

Bulletin d'inscription au colloque sur la préparation physique

NOM :

PRENOM :

Club :

Sport :

Catégorie entraînée :

Age :

Niveau :

Fréquence :

Prise en charge de la participation : Personnelle

Club (rayer la mention inutile)