

ESCALADE

STAGE DE FORMATION UNIVERSITAIRE

« Entraînement – Performance »



26 & 27 MAI 2021

- Au Pôle France de Voiron (38)
 - Animé par les entraîneurs du Pôle France
-
- Destiné aux enseignants d'EPS et responsables d'AS

EN PARTENARIAT AVEC



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes



PROGRAMME

(programme provisoire susceptible d'être modifié)

PLANIFICATION D'ENTRAÎNEMENT

Par Corentin LE GOFF (Conseiller Technique National coordonnateur de la formation des entraîneurs)

Mardi 25 mai

19h00

Accueil des participants autour d'un apéritif et du repas

Mercredi 26 mai

9h00 - 12h30 :

- Présentation et règles du jeu FFSU (partage de connaissances)
- Différentes périodes de planification
- Filières énergétiques

12h30 - 13h30

Repas à la Cafétéria TSF

13h30 - 16h30 :

- Evaluation des ressources
- Fixation d'objectifs

17h00 - 19h00

Grimpe libre

19h00 - 20h00

Dîner à la Cafétéria TSF

Jeudi 27 mai

9h00 - 12h30 :

- Evaluation des charges d'entraînement
- Entraînement et régimes de contractions musculaires
- Articulation des séances

12h30 - 13h30

Repas à la Cafétéria TSF

13h30 - 16h30

- Réflexion sur un thème à définir
- Questions - réponses

17h00 - 19h00

Grimpe libre pour les personnes intéressées (à confirmer)

19h00 - ...

Dîner + nuitée sur réservation

INFORMATIONS PRATIQUES

- Responsable logistique : Jean-Loup MIGUET (directeur régional), tél : 06 80 51 51 56
- Responsable technique : Françoise DUCOEUR (SUAPS Chambéry), tél : 06 46 27 31 87

- Adresse du Pôle France
Tremplin Sport Formation, Campus La Brunerie, 180 Boulevard de Charavines
38500 Voiron, tél : 04 76 67 04 05

- Prévoir une tenue d'escalade : baudrier, chaussons

Modalités de participation financière :

- FFSU (nationale et site de Grenoble) : accueil, pension complète des stagiaires et des intervenants, navette gare - TSF aller / retour,
- FFME : mise à disposition des intervenants,
- A la charge du participant (AS, ligue d'origine, service des sports, etc...) : déplacement du lieu de domicile au TSF, éventuellement dîner et nuit du jeudi soir (27 mai) et chambre individuelle.

INSCRIPTION

Merci de bien vouloir retourner la fiche d'inscription avant le 17 mai à 18h00

en utilisant le lien suivant : [Pré-engagement](#)

En raison, du nombre de places limitées à 20, la CMN sera éventuellement amenée à refuser des inscriptions.

Aussi nous vous proposons un engagement en 2 temps :

- La date limite de pré-engagement fixée au **lundi 17 mai à 18h00,**
- La diffusion de la liste définitive diffusée le **mardi 18 mai à 18h00.**