

CONFÉRENCE GEFA

(réservé uniquement aux membres du GEFA)

« LES DIALOGUES DU GEFA »

Lundi 19 octobre 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 **19 octobre à 19h00**, à Louvain-la-Neuve.

Titre : Conférence – Débat sur la « vitesse critique »
Par Roger Igo

La notion de vitesse critique semble remplacer peu à peu celle de la VMA auprès des cellules d'entraînements. Ce concept permet effectivement de mieux définir l'état stable (sans accumulation continue de fatigue métabolique) que l'on peut maintenir de façon prolongée. Il permet aussi de déterminer la réserve anaérobie que l'on peut utiliser en fin de course. Cette base de travail va-t-elle s'imposer dans l'élaboration des programmes d'entraînement en demi-fond et fond ?

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