

**CONFÉRENCE GEFA**

**« LES DIALOGUES DU GEFA »**

**Lundi 23 février, 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 second « **Dialogue du GEFA** », le **23 février à 19h00**, à Louvain-la-Neuve.

***Titre : Les allures d'entraînements en demi-fond et fond : les différents types de seuils et les zones d'intensité.***

***Comment les définir et les mesurer ? Quelles implications pour l'entraînement et l'entraîneur ?***

***Par Roger Igo***

***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](mailto:valerie.stranart@lbfa.be))

Au plaisir de vous y voir nombreux,

Le comité du GEFA

