



Présenté par :



• Mini-colloque des entraîneurs

le JEUDI 5 NOVEMBRE 2009

au Séminaire Salésien (135, rue Don Bosco, Pavillon des sports)

Les ateliers

Déroulement de la soirée

Accueil : 18 h 30

Ateliers : 18 h 45 à 21 h 30

Au choix : une conférence par bloc d'une heure :

18 h 45 à 20 h	<ol style="list-style-type: none">1. Les besoins nutritionnels de l'athlète à l'effort (<i>Martin Fréchette</i>)2. L'utilisation de la pliométrie : théorie et application (<i>Nicolas Roy</i>)
20 h 15 à 21 h 30	<ol style="list-style-type: none">1. Suppléments alimentaires: Oui? Non? mais surtout Comment? et Pourquoi? (<i>Martin Fréchette</i>)2. La planification de l'entraînement ... On répond à vos questions! (<i>Martin Roy</i>)3. Les principes d'entraînement et leur niveau d'application selon le contexte dans lequel l'athlète et l'entraîneur évoluent (<i>Nicolas Roy</i>)

Pour vous inscrire :

Veillez compléter le formulaire d'inscriptions et nous le faire parvenir pour le mardi 3 novembre, par télécopieur, par courriel ou par la poste :

5182, boul. Bourque

Sherbrooke (Qc) J1N 1H4

Téléphone : 819 864-0864 Télécopieur : 819 864-1864

Courriel : csle03@abacom.com / jgaudet@arsece.com



c'est gratuit!