

**8**  
**Octobre**  
**2020**



Visioconférence

# L'ACCÉLÉRATION : DU SPRINTER AU JOUEUR DE RUGBY

avec  
Guy ONTANON  
Frédéric LAMBERTIN



## Programme

- 09:00 **ACCUEIL**
- 09:30 **GUY ONTANON**  
entraîneur national - INSEP  
*« Analyse théorique et pratique de la course du sprinter »*
- 12:30 **PAUSE**
- 13:30 **FRÉDÉRIC LAMBERTIN**  
réfèrent préparation physique RC Toulon - Jeunes  
*« L'accélération du joueur de rugby »*
- 16:00 **ÉCHANGES ET DÉBAT**
- 17:00 **FIN DE L'INTERVENTION**



Visioconférence  
*(lien envoyé 30 minutes avant)*



Préparateurs Physiques  
Entraîneurs *(tous niveaux)*



80 €

**Marie Guionnet-Ruscassié**  
Chargée de Mission Formation  
[marie.guionnet-ruscassie@techxv.org](mailto:marie.guionnet-ruscassie@techxv.org)  
05 61 50 97 56

**Tom Chollon**  
Chargé de Communication  
[tom.chollon@techxv.org](mailto:tom.chollon@techxv.org)  
05 61 50 28 40