

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
05 61 50 97 56

Tom Chollon
Chargé de Communication
tom.chollon@techxv.org
05 61 50 28 40