

**20 Mai
2020**



Formation

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** REPAS
- 13:30** **FRÉDÉRIC LAMBERTIN**
réfèrent préparation physique RC Toulon - Jeunes
« L'accélération du joueur de rugby »
- 15:30** INTERVENTION PRATIQUE
SUR LE TERRAIN
- 16:00** ÉCHANGES ET DÉBAT
- 17:00** FIN DE L'INTERVENTION



STADE ERNEST ARGELES
Rue du Moulin
31700 BLAGNAC



Préparateurs Physiques Rugby
(tous niveaux)



150€ (hors repas : 20€)

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