



 **ENEPS**  
Ecole Nationale de l'Education  
Physique et des Sports



---

# Formation et Entraînement en Saut en Hauteur du débutant au confirmé

---

FLA

## Dates

**26.11.2022**

**De 9h30 à 17h00**

## Horaire

9h00-9h30

Accueil

9h30-12h30

Intervention Théorique

12h30-13h30

Repas

13h45-17h00

Intervention Pratique

## Lieu

Coque

**Amphithéâtre - Arena**

## Langues

**Français**

Contact:

[david.riboulet@fla.lu](mailto:david.riboulet@fla.lu)

[www.fla.lu](http://www.fla.lu)

## Groupe cible

Entraîneur Jeunes et U16 orienté saut – Entraîneur saut en hauteur Ouvert à tous. Professionnels à plein temps, professionnels à temps partiel et personnes bénévoles. Formation continue prolongation des diplômes

## Objectif

But comment orienter la formation de saut en hauteur chez le débutant afin qu'il devienne un sauteur confirmé. Différencier l'impulsion du sauteur débutant à celle du sauteur confirmé ?

## Programme

Une matinée consacrée à la théorie

Une après-midi consacrée à la pratique (observation des athlètes de la FLA)

## Formateur

**Patrick LEGER**, Responsable des contenus de formation « saut en hauteur » à la Fédération Française d'Athlétisme

## Conditions de souscription

Inscription via le lien suivant (clique sur le lien ci-dessous):

<https://eneps.public.lu/fr/inscriptions/formations-continues/mouvementsportif/flahauteur.html>

Frais d'inscription : 0€

Nombre de participants : 30 personnes maximum

Date limite d'inscription : **22 novembre 2022**