



---

**Le sprint ou comment  
« Créer de la vitesse »  
Formation pratique  
U14 et U16**

---

FLA

## Dates

Partie pratique:  
**17.12.2022**

## Horaire

Samedi  
De 10:00 à 12:30

## Lieu

Coque- Arena  
Rdv à la réception de la  
Coque

## Langues

Français

Contact:

Arnaud.starck@fla.lu

## Groupe cible

Entraîneurs d'athlétisme U14 et U16 diplômés ou non-diplômés, entraîneurs athlétisme des catégories sup. à U16, entraîneurs multi-sport vitesse . Ouvert à tous.

## Objectif

L'objectif principale de cette session sera de présenter le modèle technique du sprinteur.

A partir de ce modèle technique, des exercices spécifiques en rapport avec les catégories U14 et U16 seront démontrées du départ à la vitesse maximale.

## Programme de la matinée

- Introduction – les différentes phase du sprint
- Le modèle technique détaillé
- L'approche de l'entraînement de vitesse chez les Jeunes
- Les exemples d'exercices pratiques
- Questions

## Conditions de souscription

Inscription via MyGuichet.lu (clique sur le lien suivant):

<https://eneps.public.lu/fr/inscriptions/formations-continues/mouvementsportif/u14u15.html>

Frais d'inscription: 0€

Nombre de participants: 30

Date limite d'inscription: 14/12/2022