



COMITE DEPARTEMENTAL D'ATHLETISME DE SAVOIE

F.F.A. - Ligue Rhône-Alpes



LE DÉPARTEMENT

Maison des Sports  
90 rue Henri Oreiller  
73000 CHAMBERY  
Mail [athle.savoie@bbox.fr](mailto:athle.savoie@bbox.fr)  
Site [savoie.athle.com](http://savoie.athle.com)

## « L'entraînement de la vitesse en côtes » Avec Thierry TRIBONDEAU Samedi 16 décembre 2017 (Aix-les-Bains)



### PROGRAMME :

Venez partager une séance d'entraînement avec Thierry Tribondeau, entraîneur de Christophe Lemaître et du groupe sprint du club de l'AS Aix-les-Bains. Au programme : comment entretenir et développer ses qualités de vitesse lors de la saison hivernale à travers le travail de sprint en côtes ?

Le rendez-vous est fixé à **9h45** au Stade Jacques Forestier de la ville d'Aix-les-Bains (*rue Joseph Mottet, 73100 Aix-les-Bains - côté école*).

Nous prendrons ensuite les voitures pour nous rendre sur le lieu de l'entraînement en côtes.

- 9h45 : accueil des participants
- 10h-12h : entraînement sur le terrain avec Thierry Tribondeau
- 12h-13h : temps d'échange et buffet

A noter que la participation au colloque sera prise en compte pour les prorogations d'entraîneurs.

Inscriptions auprès du Comité de Savoie (voir bulletin d'inscription ci-dessous).

Plus d'informations : contacter Pierre ARNOULD (06-31-93-23-62) ou ([athle.savoie@bbox.fr](mailto:athle.savoie@bbox.fr))



COMITE DEPARTEMENTAL D'ATHLETISME DE SAVOIE

F.F.A. - Ligue Rhône-Alpes



LE DÉPARTEMENT

Maison des Sports  
90 rue Henri Oreiller  
73000 CHAMBERY  
Mail [athle.savoie@bbox.fr](mailto:athle.savoie@bbox.fr)  
Site [savoie.athle.com](http://savoie.athle.com)

## BULLETIN D'INSCRIPTION

« *L'entraînement de la vitesse en côtes* »

*Avec Thierry TRIBONDEAU*

**Samedi 16 décembre 2017 (Aix-les-Bains)**

Bulletin à adresser au Comité de Savoie avant le 13 décembre :

- par mail ([athle.savoie@bbox.fr](mailto:athle.savoie@bbox.fr)),

- ou par courrier à l'adresse suivante :

Maison des Sports, 90 rue Henri-Oreiller, 73000 CHAMBERY.

NOM :

Prénom :

Club :

N° licence :

Diplôme fédéral d'entraîneur en votre possession :