ETR demi-fond – saison 2025/2026

Programmes des soirées thématiques en visio

- **Lundi 15 décembre 2025 : « Planifier la saison d'un(e) demi-fondeur(se) junior »**

Invités : tous les entraineurs demi-fond de la ligue

Action prévue de 20h30 à 22h00

Intervenants 1: Jérôme SAGNET concernant la planification d'entrainement 2025 de Thomas GROSEILLIER

Description : Les entraineurs de Thomas GROSEILLIER en 2025 et Camille PLACE en 2022, partageront l'approche de la planification annuelle de ces 2 athlètes de la ligue ayant obtenu podiums nationaux et sélections internationales.

Intervenant 2 Daniel PAILLARD concernant la planification d'entrainement 2022 de Camille PLACE

Pour s'inscrire : https://forms.gle/kWkQswyAgWeeAWek9

- **Lundi 19 janvier 2026: « la formation du jeune demi-fondeur à Clermont-Ferrand »**

Invités : tous les entraineurs demi-fond de la ligue

Action prévue de 20h30 à 22h00

Intervenant : Patrick BRINGER

Description : Entraîneur demi-fond et running au stade clermontois et à la section sportive Blaise Pascal à Clermont-Ferrand, Patrick BRINGER partage son approche de la formation du jeune demi-fondeur U16 - U18 et notamment la transition entre ces 2 catégories.

Pour s'inscrire : https://forms.gle/g7UCi1BXV1CepwFq8

- **Lundi 30 mars 2026 : « Partage d'expériences sur l'entrainement aérobie – VMA et seuils »**

Invités : tous les entraineurs demi-fond de la ligue

Action prévue de 20h30 à 22h00

Intervenants : Pierre ARNOULD, Philippe COLLARD, Célestin CRESPIN, Philippe REMY.

Description : Ces 4 entraineurs partagent leur vision de l'entrainement aérobie notamment sur le choix des intensités, du volume de travail, des récupérations et de l'articulation des séances entre-elles

Pour s'inscrire : https://forms.gle/R4i8D1nG1R9JWjnC8