



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE SKI

COMITÉ RÉGIONAL DU MASSIF DES VOSGES

16 rue des Prés - 68700 CERNAY - Tél. 03 89 43 25 50 - Fax 03 89 32 14 32
E-mail : crmvsiege@aol.com - Site Internet : www.skivosges.net



Cernay, le 28 Septembre 2011.

Mesdames et Messieurs les entraîneurs,

Nous vous proposons dans le cadre de nos actions sur l'ensemble du Massif des Vosges une journée de **formation continue** sur le thème de **la préparation physique**.

Cette formation concerne tous les entraîneurs (fédéraux, BEES) qui interviennent sur le terrain dans les différents clubs du Massif des Vosges.

Elle sera organisée au **lycée de Gérardmer** (centre d'appui scolaire au Pôle Espoir du CRMVS) **le samedi 15 octobre** de 13h45 à 18h30.

Programme de la journée :

- 13h45 à 14h accueil à la salle du Pôle Espoir
- 14h à 15h Concepts théoriques
- 15h à 16h Séance d'appuis (renforcement musculaire)
- 16h à 17h Séance Harmonisation-Gainage
- 17h à 18h Séance Musculation
- 18h à 18h30 Synthèse de la journée

Les personnes intéressées voudront bien nous prévenir de leur présence par mail à l'adresse suivante : poleski.meyer@orange.fr jusqu'au jeudi 13 octobre au soir.

En espérant vous rencontrer nombreux pour cette journée d'échange veuillez agréer mesdames et messieurs les entraîneurs nos salutations distinguées.

Christian Meyer
CTS DRDJSCS
Lorraine

Brice Guth
CTS DRDJSCS
Lorraine



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE SKI COMITÉ RÉGIONAL DU MASSIF DES VOSGES

16 rue des Prés - 68700 CERNAY - Tél. 03 89 43 25 50 - Fax 03 89 32 14 32
E-mail : crmvsiege@aol.com - Site Internet : www.skivosges.net



Comité Régional du Massif des Vosges