Laboratoire Français de la Performance Sportive

Les formations exclusives L.F.P.S.
Présentent

S'entraîner par Le Lien Rythmique en Natation Course

Dimanche 16 janvier 2011

- **Nombre de places limité.**
- **Formation orientée vers la pratique de l'entraînement.**
- **Un contenu dense, riche et innovant.**

Quelques thèmes abordés:

- Les principes de l'entraînement par Lien Rythmique©.
- Les scénarios de course.
- Les mécanismes complexes de la technique de nage.
- Seuils d'ordonnancement, allures de nage et effets Speed Gates.
- Etudes de cas (Phelps, Soni, Pellegrini, Biederman…).
- La vitesse, une grave erreur méthodologique.
- La problématique des filières.

Enseignant certifié L.F.P.S.:
Fabrice Pellerin
Kinésiologue certifié IFKA, entraîneur de nageurs de haut niveau, , auteur de DVD et d'articles spécialisés.

Dimanche 16 janvier 2011

Accueil à partir de 08h45
Cours de 09h30 à 12h30
puis de 14h00 à 17h00

HOTEL CAMPANILE NICE - Aéroport
459-461 promenade des Anglais L'Arénas
O6200 Nice
Tél.: +33 4 93 21 20 20

Une formation exclusive, une approche unique.

Le *Laboratoire Français de la Performance Sportive* ouvre une formation exceptionnelle destinée aux entraîneurs, formateurs et scientifiques. Le concept de Lien Rythmique©, développé par son auteur Fabrice Pellerin, porte un regard inédit sur la performance en natation course. En complément des moyens courants d'analyses de courses (nombre de mouvements, temps de passage…), l'approche permet de révéler les plans secrets et parfois inconscients des grands champions.

La formation se tourne résolument vers la pratique quotidienne et la préparation des nageurs de compétition. A partir de l'étude des stratégies utilisées par les meilleurs nageurs au monde, des outils pratiques sont proposés aux techniciens de terrain eux-mêmes en charge de la préparation de sportifs.

Les apports théoriques et pratiques de la méthode d'entraînement par le Lien Rythmique© permettent à l'entraîneur de club de porter un regard critique et pragmatique sur les méthodologies courantes de l'entraînement (zones de travail, filières physiologique, place de la technique de nage…).

BULLETIN D'INSCRIPTION A ENVOYER A : LFPS, 36 Avenue Paul Arène—06000 Nice FRANCE

Nom, Prénom: .....

Structure: ..... Fonction: .....

Tél.: ..... Courriel: .....

- Joindre au bulletin d'inscription dûment renseigné, un chèque de 150 €* libellé à l'ordre de L.F.P.S.
- * déjeuner non compris.
- Renseignements complémentaires à l'adresse : sportlfp@gmail.com