

# Séminaire formation continue des entraîneurs

---

**CREPS P.A.C.A. Site d'Aix en Provence  
10 Novembre 2018**

*Envie de différence ? Vibrez Triathlon !*



## Gérard Oreggia Président de la ligue P.A.C.A de triathlon

« Se former pour informer est très important, notamment dans le domaine du sport. Les entraîneurs sont ceux qui accueillent, conseillent les publics les plus variés. Souvent la première approche du sport, pour les débutants, passe par vous.

Aussi, la ligue Provence-Alpes-Côte-d'Azur de triathlon, dans le cadre du soutien à ses clubs, organise ces rencontres de formations.

Je suis certains que vous trouverez les réponses recherchées et que nos échanges nous enrichirons mutuellement, pour l'intérêt général de notre sport.

Bons travaux. »

*Envie de différence ? Vibrez Triathlon !*

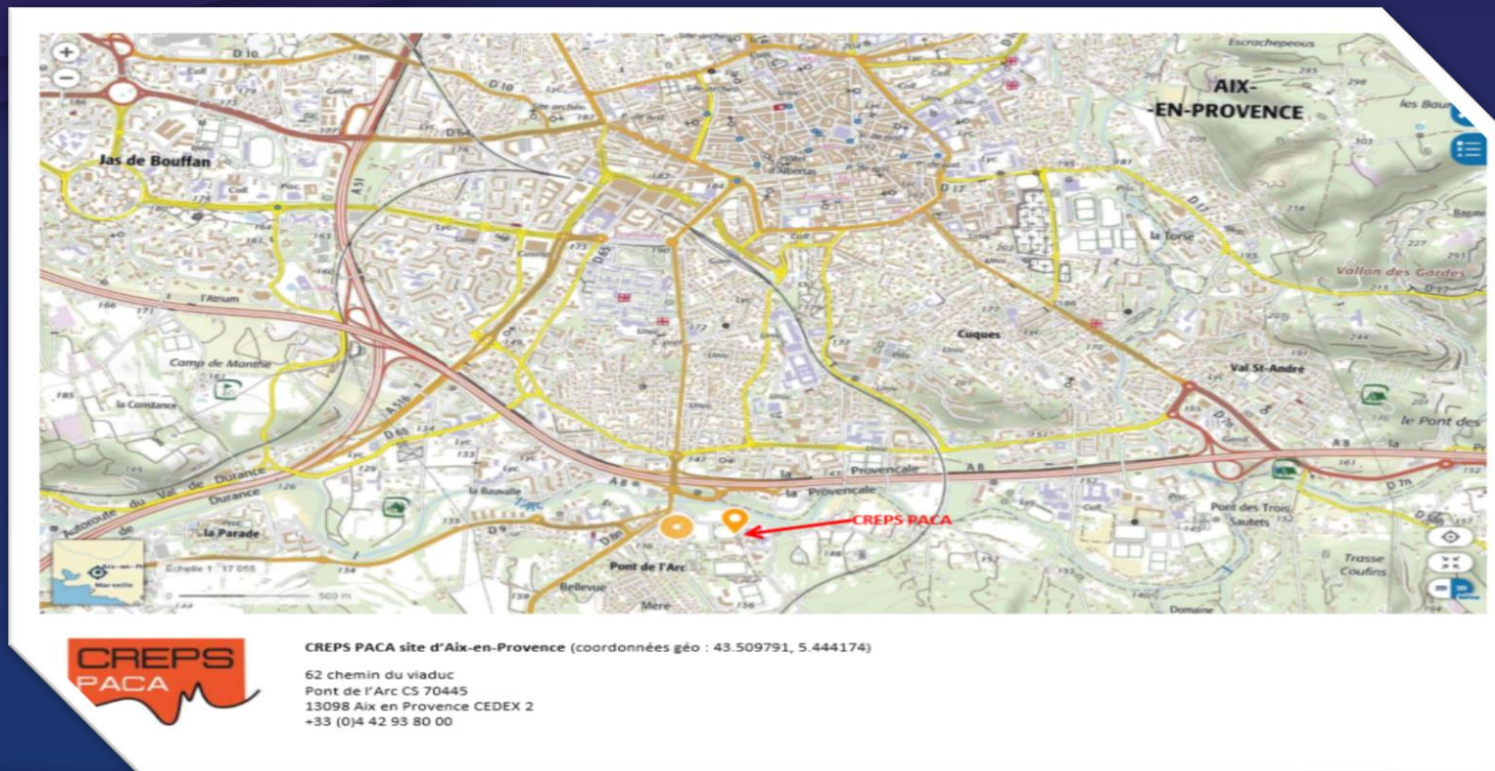
# Lieux CREPS PACA Site d'Aix en Provence



*Envie de différence ? Vibrez Triathlon !*

# Accès

## 62 chemin du viaduc Pont de l'Arc CS 70445 13098 Aix en Provence CEDEX 2



Envie de différence ? Vibrez Triathlon !



LIGUE RÉGIONALE DE  
**TRIATHLON**

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

# Programme

8h Accueil

8h30 « Core stability », posture, athlétisation :  
De la prévention à l'optimisation de la performance.

10h pause

10h15 Le « core stability » ou l'évolution indispensable du gainage,  
intérêt et applications dans le triathlon.

11h15 L'athlétisation le vecteur central de la performance en Triathlon.

12h15 Repas

13h45 Mesure directe de la puissance en cyclisme :  
évaluation et application à l'entraînement chez le triathlète

14h45 Optimisation de la performance en triathlon :  
le capteur de puissance en compétition

15h45 Pause

16h Présentation du plan d'action PACA 2019

17h Questions diverses

17h30 Apéritif

*Envie de différence ? Vibrez Triathlon !*



# Intervenants



**Emeric Pierreton**

- Kinésithérapeute du sport
- Formateur en kinésithérapie
- Responsable secteur haut niveau à la ligue PACA de Triathlon



**Anthony Delmas**

- Entraîneur [Licence STAPS – BF3]
- Préparateur Physique
- Membre de l'E.T.R



**Raphaël Serrapica**

- Conseiller technique de la ligue PACA de triathlon
- Entraîneur [DEJEPS Triathlon – Licence STAPS]

*Envie de différence ? Vibrez Triathlon !*

# Inscriptions

## Inscriptions en ligne via le lien suivant :

- <https://goo.gl/forms/HSbGbqDCK8YvZBhI3>

## Païement : Avant le 1 Novembre 2018

- Par courrier à Ligue PACA de triathlon, centre d'affaire la Valentine ; 7 montée du commandant de Robien 13011 Marseille

## Tarif d'inscriptions [incluant la participation aux réunions et le repas du midi] :

- Tarif plein : 20 euros
  
- Tarif préférentiel : 10 euros
  - Diplômes fédéraux (BF5/BF4/BF3) Licenciés dans la ligue PACA
  - Diplômés d'état (DEJEPS Triathlon/BE/Autre) Licenciés dans la ligue PACA
  
- Gratuité :
  - Membres de l'ETR PACA
  - Salariés de la ligue PACA
  - Elus de la ligue PACA

*Envie de différence ? Vibrez Triathlon !*

Ligue Provence – Alpes – Côte d'Azur de Triathlon  
Centre d'Affaires La Valentine  
7, montée du Commandant de Robien  
13011 Marseille

[rserrapica@triathlonpaca.com](mailto:rserrapica@triathlonpaca.com)

[www.triathlonpaca.com](http://www.triathlonpaca.com)

*Envie de différence ? Vibrez Triathlon !*