

Jacques Borlée : le chemin vers la performance de haut niveau

Dimanche 11 mars 2018

Description:

Jacques Borlée est ce qu'on appelle un entraîneur moderne, ancien spécialiste du 100-200-400m, multiple champion de Belgique avec huit titres nationaux, il participe à 3 championnats d'Europe, sur 200m, 400m et 4x400m ; en 1980 il atteint les quarts de finale sur 400m aux Jeux Olympiques de Moscou, lors des Européens de 1983 il remporte une médaille d'argent sur 200m ...

Aujourd'hui entraîneur émérite, il coache 5 de ses enfants et a constitué un groupe d'athlètes de haut niveau. Il a donné à la Belgique une marque de fabrique ; le 4x400m.

Etre ambitieux, mettre la barre haute pour performer.

Parti de ses propres expériences d'athlète, il s'est entouré de divers spécialistes pour constituer une équipe au service de ses athlètes et créer l'environnement propice aux exploits.

Il nous parlera des clefs de l'harmonisation, la création de liens entre la théorie de la neuro-science et la pratique, comment il transforme ces connaissances en sensation.

Il abordera la physiologie du 400m et la description de types d'entraînement.

Objectifs : Ce cours s'adresse principalement aux entraîneurs des catégories U20-U23 et actifs et vise à donner des perspectives de l'entraînement à haut niveau et du chemin pour y arriver.

- « Se donner les moyens » : qu'est-ce que ça signifie ?
- Qu'est-ce qu'un entraîneur moderne aujourd'hui ?
- Comment de ses propres expériences devenir un bon coach ?
- La transformation de l'analytique en sensation
- La physiologie du 400m, planification et entraînement

N° du cours: **SLV**

Public cible : entraîneurs (athlètes U23-élite)

Lieu, Heures : **Bern, Vankdorf, Stade athlétisme, rendez-vous dans le hall .**
Parking payant uniquement en monnaie
Toute la journée (9h00-18h30)
Repas inclus dans le prix

Intervenants : Jacques Borlée: Entraîneur élite, spécialiste 100-200-400m

Coût : Les tarifs ont été un peu majoré pour rendre possible ce cours.
CHF **100.-** pour membres de Swiss Athletics avec activité reconnue J+S
CHF **140.-** pour membres Swiss Athletics sans activité reconnue J+S
CHF **140.-** pour des non membres Swiss Athletics mais actif J+S
CHF **180.-** pour non membres Swiss Athletics sans activité reconnue J+S

Inscription : Via le formulaire d'inscription J+S sur le site de Swiss Athletics

Les participants sans reconnaissance J+S laissent simplement vide les indications J+S du formulaire (ex J+S Coach, J+S n°personnel).

Les participants avec une reconnaissance J+S peuvent aussi s'inscrire via leur coach J+S online sous www.jeunesseetsport.ch.

Renseignements :

Stéphane Diriwaechter, 079 345 67 57, sdiriwaechter@me.com

Reconnaissance:

Le cours est reconnu comme module Jeunesse et Sport (J+S) et comme cours de perfectionnement pour entraîneurs A, B ou C de Swiss Athletics.