FPC POUR LES ENTRAÎNEURS TOUTES DISCIPLINES

LIFN, 163 boulevard Mortier - 75020 PARIS

" Mieux se connaître afin de mieux intéragir avec ses athlètes "

Sessions 1 et 2

- **Mardi 21 Mars :** identifier ses forces et ses points d'amélioration
- **Vendredi 14 Avril :** adapter sa posture pour booster les capacités de ses athlètes

Intervenant : **Rémi MORLOT**

- Ancien escrimeur de haut niveau, ancien entraineur national de fleuret (médaille de bronze aux JO de Rio en 2016 pour son athlète Ines Boubakri), professeur de sport

" L'importance du travail à sec, des Avenirs aux Seniors "

Sessions 3 et 4

- **Mardi 09 Mai :** la prophylaxie, la mobilité et le travail postural
- **Mardi 30 Mai :** la préparation physique et la récupération

Intervenant : **Coralie DOBRAL**

- Ancienne nageuse de haut niveau, kinésithérapeute spécialisée dans le sport et la prévention des blessures

Lien d'inscription :

https://forms.office.com/e/Y6NnjpMKL2