



RELAY RACE WARM UP

C O N F E R E N C E

Le 16 avril 2013

17h00 – Salle du Conseil

CONFÉRENCE

LA PRÉPARATION PHYSIQUE AVANT UNE SAISON OU UNE COMPÉTITION SPORTIVE

- Comment vous préparer au mieux pour la course de relais du CERN ?
- Comment se préparer en tant qu'amateur ou sportif de haut niveau ?

Venez prendre conseil auprès de quelques-uns de nos sportifs et découvrir ce qu'est le handbike...

Intervenants :

Rachel Bray, présidente du Fitness Club du CERN

Olivier Baldacchino, coach professionnel en course à pied et coach au CERN Running Club, qui donnera des conseils pour bien se préparer pour la course à pied, et notamment pour la course de relais du CERN

Jean-Yves Le Meur, membre de l'équipe de France de ski handisport qui fera une présentation sur la « Préparation pour des compétitions internationales : l'exemple du ski assis »

Venez nombreux, avertis ou curieux !