

## **Formation Entraînement Niveau régional : objectif performance**

### **Thème : Vitesse**

**Samedi 6 décembre 2025 / Voiron  
Pôle olympique / TSF Domaine de la Brunerie**

### **Programme**

9h-12h30

- Déterminants de la performance 1h45
- Pause
- Entraînement 1h
- Méthodes/vidéo 30'

13h30-17h (jeunes 14h 16h)

- Préparation physique poids de corps (entraîneurs) 30'
- Echauffement + grimpe (jeunes) 2h
- Débrief et questions 1h

## Intervenants :

Anouck Jaubert : entraîneure équipe de France de vitesse

Victor Patin : intervenant équipe de France vitesse U13

**Accès** : 180 Bd de Charavines, TSF Domaine de la Brunerie, 38500 Voiron.

Stationnez dès l'entrée du site, juste après le portail d'entrée. Ensuite, marche à pied d'environ 5min pour accéder à la salle de vitesse au sommet du site.



## Participants :

nom	prénom	mail	club de provenance	covoitage
BERGER	Adrien		AL Jonage	yes
Loridant	Stéphane		AL Jonage	yes
Dupont	Yohan		Dainmuralautre	yes
Jean	Ilona		Maurienne Escalade	yes
Thyes	Quentin		Jura Vertical	yes
Gautreau	Guillaume		AL Anse	yes
BALAGUER	LOREEN		C.E.S.A.M	yes

**Covoitage possible** : n'hésitez pas à anticiper vos déplacements et prendre contact avec les autres participants.