

La ligue de Franche-Comté d'Athlétisme organise

# Un Colloque

Le Samedi 31 mars – 9h30

A Dole (commanderie et halle des templiers)

**Le saut en hauteur :  
De la technique ...  
vers  
l'entraînement**

**Intervenant : Dominique HERNANDEZ**

**Ancien athlète de haut niveau en saut en hauteur. Co recordman de France indoor de 1989 à 1994, avec 2m27.**

**Professeur d'EPS puis de sport. CTN depuis 1997 ; aujourd'hui Coordonnateur Adjoint Saut, Responsable des jeunes.**

**Entraîneur d'Emmanuel Bangué, Didier Detchnique, Béatrice Landes, Mickael Diaz ...**

# Programme

## Samedi 31 mars 2007

Colloque « **Rassemblement autour du saut en hauteur :**  
*De la technique ... vers la pédagogie*  
*Des exercices d'entraînement vers la planification d'entraînement*  
*De la philosophie de la spécialité vers la gestion de la compétition »*

- 09h30 / 10h00    **Accueil à la commanderie.**  
**Présentation de la journée et de l'intervenant**  
Stéphanie FAIVRE
- 10h00            **Intervention théorique**  
Dominique HERNANDEZ  
**1. La technique**  
  
**2. L'entraînement**
- 12h30 / 14h00    **DEJEUNER**
- 14h00            **Reprise**  
**3. La pédagogie**
- 15h00            **4. Séance pratique à la halle des Templiers**
- 17h00 / 17h30    **Bilan de la journée et fermeture du colloque.**  
Stéphanie FAIVRE

**Colloque « Le saut en hauteur : De la technique ... vers l'entraînement »**  
**Samedi 31 mars 2007 – Dole –**

**Bulletin d'inscription :**

NOM : .....	PRENOM : .....
Adresse : .....	
Ville : .....	Code postal : .....
Téléphone : .....	E-mail : .....
Discipline sportive : .....	Club : .....
...	

**Tarifs d'inscription :**

**5 euros pour les licenciés et membres de l'AEFCA**

**10 euros pour les non licenciés** (libellé à l'ordre de la Ligue de Franche-Comté d'Athlétisme)

Information : le repas du midi n'est pas organisé par la ligue

L'inscription sera effective à réception de ce Bulletin d'Inscription, accompagné du chèque de participation, à l'adresse suivante :

Stéphanie FAIVRE  
CTS Athlétisme Franche-Comté  
8, rue du Château 25620 CHARBONNIERES LES SAPINS

**! Réponse exigée avant le 27 mars.**

Pour tous renseignements complémentaires n'hésiter pas à me contacter au 06.19.36.57.38 ou par mail.

## **Comment se rendre au colloque de Dole à la commanderie et à la halle des Templiers de Dole**

**La commanderie et la halle des Templier se trouvent dans le même secteur géographique sur Dole (rue d'Azans).**

**Vous pouvez vous y rendre à pied depuis le stade : (2min maxi)**

**En face de l'entrée du stade prendre la nouvelle passerelle piétonne qui traverse le Doubs. Le nouveau bâtiment qui se trouve sur votre droite est la commanderie. Et juste à côté c'est la halle des Templiers.**

**En voiture :**

**En venant de Besançon ou Dijon :**

**Passer devant le stade puis au dessus du Doubs ; direction de Lons le Saunier.**

**Prendre la dernière sortie de la place des Templiers (faire les  $\frac{3}{4}$  du rond point).**

**Poursuivre sur 50m, la commanderie est à votre gauche, la halle des Templiers à votre droite.**

**En venant de Lons :**

**Au rond point des Templiers (avant de franchir le Doubs), prendre la première sortie à droite. Poursuivre sur 50m, la commanderie est à votre gauche, la halle des Templiers à votre droite.**