



Centre national multisport – Montréal
1000, avenue Émile Journault – bureau 1.72
Montréal, (Québec), H2M 2E7
Tél. : (514) 872-1999
Télec. : (514) 872-2058
isabellebeyrouti@multisport.qc.ca

ATELIER : ENTRAÎNEMENT DE LA SOUPLESSE

Le 14 décembre 2011

Complexe Sportif Claude-Robillard

1000 avenue Émile-Journault, Montréal (Qc), H2M 2E7

Salon des dignitaires

Un atelier qui vous permettra:

- **Découvrir de nouvelles façons** d'entraîner la flexibilité chez vos athlètes;
- **D'accroître l'amplitude des mouvements** de vos athlètes,
- **De favoriser l'agilité** des athlètes;
- **De réduire les risques de blessures** pour vos athlètes.

Avec la participation de deux expertes invitées:

- **Miranda Esmonde-White**, Conceptrice de la technique « Essentrics »
- **Victoria Ataol**, Entraîneure et formatrice pour la Fédération Internationale de Gymnastique

Mercredi le 14 décembre 2011

- 8h30 **Accueil et inscription**
- 9h00 **Session « Essentrics »**
Présentation des concepts soutenant la technique « Essentrics » avec Miranda Esmonde-White.
- 10h30 **Pause**
- 11h00 **Atelier pratique** d'exploration des exercices d'assouplissement de la technique « Essentrics » (prévoir des vêtements de sport)
- 12h00 **Dîner**
- 13h00 **Session « Gymnastique rythmique »**
Présentation des concepts et des techniques d'entraînement de la flexibilité appliqués en gymnastique rythmique par Victoria Atoal.
- 14h30 **Pause**
- 15h00 **Atelier pratique** d'exploration des techniques d'entraînement de la flexibilité en gymnastique rythmique (prévoir des vêtements de sport).
- 16h00 **Évaluation et conclusion de l'atelier**

