



A Belfort le 15 octobre 2020

ASM Belfort Vitesse

31 Rue Adrien Guidon

90 000 Belfort

Tél : 06 72 00 52 82

Email : melinevitesse@outlook.fr



Réf : ASMB_VIT_20_CR0015_FM

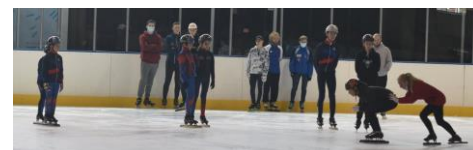
Objet: Bilan regroupement clubs Aout 2020 Short track Belfort

Regroupement Belfort – Aout 2020
Organisé par l'ASMB Vitesse



Plusieurs axes

- Entraînement en commun avec les patineurs confirmé du club
 - o 10 patineurs découverte de la pratique Sportive
 - o 8 patineurs confirmés
- Séance hors glace
 - o Echauffement – étirement - sensibilisation sur la préparation
- Séance glace
 - o Echauffement
 - o Séance technique de patinage
 - o Mise en situation séances de Start, de courses.
 - o Présentation et mise en situation des relais
- Présentation aux participants des règles de courses et d'arbitrage.



Planning de la semaine du 24 au 28 Aout 2020

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Hors Glace	16h30-17h30	16h30-17h30	16h30-17h30	16h30-17h30	16h30-17h30
Glace	17h30-19h00	17h30-19h00	17h30-19h00	17h30-19h00	17h30-19h00
Formation Règles					
Etirement	19h00 – 19h30	19h00 – 19h30	19h00 – 19h30	19h00 – 19h30	19h00 – 19h30
Débriefing					



Méline François
Vice-Président ASMB Vitesse



ASM Belfort Vitesse
3 ter rue Pierre Engel
N° Siret : 524 045 176 00012

Courriel : grisot.severine@gmail.com
tél : 06.82.20.27.34 ou 06.72.00.52.82
N° agrément « sport » : 90-10-295-5