



Les soirées de l' AVOC

*Conférence et actualité du coureur
Vers une bonne approche de la descente*

Vendredi 05 Octobre 2012

De 18h30 à 21h

**A l'Espace Sport des Glaisins
Annecy le vieux**

Avec



**Seb
CHAIGNEAU**
ULTRA-TRAIL

AU PROGRAMME

18 H30 :	Entraînement spécifique descente	<i>Jérôme Mermillod</i>
20H00 :	Expérience d'un ultra-trailer professionnel	<i>Sébastien Chaigneau</i>
	Appréhension et visualisation de la descente	<i>Loïc Gouzerh, préparateur mental</i>
	Facteurs d'optimisation de la stabilité	<i>Pascal Bertheau, ostéopathe</i>
21H00-21H15 :	Débat suivi d'une réhydratation bien méritée...	

Infos pratiques :

Vestiaires + douches sur place si besoin

Espace Sport des Glaisins (Salle 5) – 6 Rue de la Frasse – 74940 Annecy le vieux

Pour plus de renseignements, contacter Virginie Ehram ou Denis Nivault au 06 36 93 44 98