



# COLLOQUE SAUTS L'IMPULSION

21 & 22/11/2020 - LLN



# COLLOQUE SAUTS - L'IMPULSION

21 & 22/11/2020 - LOUVAIN-LA-NEUVE, BELGIQUE

Réserve aux membres du GEFA en ordre de cotisation au 01/09/2020

port du masque obligatoire

Inscription en ligne avant le 13/11/2020 (places limitées): <https://forms.gle/6WHWhsP174RMrZ8m6>

## - Samedi 21/11/2020

- 8h15 - 9h : accueil - café/thé/couques
- 9h-10h : *"L'impulsion, une histoire de timing et d'alignement de forces"* - J. BAUNE
- 10h : Questions-réponses
- 10h30-12h20 : **PRATIQUE - Longueur & Hauteur** - *"L'impulsion, une histoire de timing et d'alignement de forces"* - J. BAUNE avec la présence de Corentin CAMPENER & Jean-Baptiste NUTTE
- 12h20 : Questions-réponses
- 12h50 : Dîner
- 14h-15h : *"L'approche de l'impulsion par la pliométrie"* - D. HERNANDEZ
- 15h : Questions-réponses
- 15h20-16h50 : **PRATIQUE - Pliométrie** - *"L'approche de l'impulsion par la pliométrie"* - avec la présence de Corentin CAMPENER & Raihau MAIAU (FRA)
- 16h50 : Questions-réponses
- 17h20-18h40 : **PRATIQUE - Musculation** - *"L'impulsion, une histoire de timing et d'alignement de forces"* - J. BAUNE avec la présence de Corentin CAMPENER & Jean-Baptiste NUTTE
- 18h40 : Questions-réponses

## - Dimanche 22/11/2020

- 8h15 - 9h00 : accueil - café/thé/couques
- 9h-10h : *"Le présenté et l'impulsion, les clés vers le ciel"* - S. TAELEMAN
- 10h : Questions-réponses
- 10h30-12h30 : **PRATIQUE - Perche** - *"Le présenté et l'impulsion, les clés vers le ciel"* - avec la présence de Ben BROEDERS & Niels PITOMVILS
- 12h30 : Questions-réponses
- 13h : Clôture du colloque

**Remarque: possibilité de logement à l' Hotel Ibis Styles (à 800m du centre sportif). Réservation à faire par vos soins avant le 25/10 en mentionnant "colloque LBFA" ce qui vous permettra de profiter d'un tarif préférentiel.**

## Joffray BAUNE

### Entraîneur

- Plus de 20 ans d'expérience dans le milieu de l'entraînement et plus de 10 ans dans le haut niveau (athlètes SHN & ES);
- Disciplines : sauts, sprints longs et épreuves combinées ;

### Formateurs LBFA-ADEPS

Formateur et concepteur de différents cours Adeps en athlétisme (sauts)

Entraîneur, Niveau 2 - Sauts & Niveau 3 - Épreuves Combinées

### Palmarès entraîneur

- Antoine Gillet, 400m et 4x400m, 45"98 et 2'59"28 - 2013, champion d'Europe & 5ème au Jeux Olympiques en 2012 en 4x400m ;
- Corentin Campener, Longueur, 7m98 - 2018, record LBFA indoor (7m79 - 2020), 11x Champion de Belgique TC ;
- Jean-Baptiste Nutte, Décathlon, 7554pts - 2019, record LBFA indoor U23 (Heptathlon : 5555pts - 2019) ;
- Jérémy Solot, Décathlon, 7528pts - 2011 ;
- Romain Lambert, Longueur, 7m68 - 2017 record du Luxembourg, 1x champion de Belgique TC ;
- Dimitri Montilla, Décathlon, 7213pts - 2019, 12ème CM U20 en 2016 ;
- Préparateur Physique de Claire Orcel, Hauteur, 1m94 - 2019, finaliste (11ème) CM Doha en 2019.



## **Dominique HERNANDEZ**

CTN Athlétisme

Conférencier IAAF (depuis 1992)

Soutien des référents sauts (depuis 2017)

Responsable Jeune des Sauts (2005-2007)

Responsable du Centre National de Spécialité Hauteur-Longueur de Toulouse

Enseignant EPS (1982-2006) - Professeur de sport (Depuis 2007)

Diplôme d'Etat Supérieur - Sauts

Entraîneur 3<sup>ème</sup> degré et Entraîneur Fédéral 3<sup>ème</sup> degré

(Ex) Sauteur en Hauteur Co-recordman de France Indoor (1989-1994 -2m27)

Consultant Technique saut en hauteur 1992 avec la DTN Belge (Désiré Erhaerts, ...) pour Sabrina DE LEEWS

### **Athlètes :**

BANGUE Emmanuel : 4<sup>ème</sup> JO Atlanta 1996 (longueur)

GASCH Loïc : 2m30

DECHNIQUE Didier : Finaliste championnats Europe Indoor (hauteur) 2m25

MAIAU Raihau (8m22 VF 8m03 – 10''14VF 10''25) Bronze aux universiades OR Francophonie 2017

DRACK Jonathan 11<sup>ème</sup> Championnats du monde 2015 (17m05 7m98 VF 16m96 et 7m81)

LANDES Béatrice : Médaillée Jeux Francophonie (hauteur 1m90)

RANDRIANASOLO Yann (8m08 (8m12 VF), Bronze Jeux Méditerranéens)

ZIO Franck (8m03) (JO. Barcelona, Atlanta, Athènes)

LOWE Ian (8m04) (Jeux du Commonwealth 1998)

SOW Rougui 6m72, 7''34 60haies,

CAMPAGNE Tom (5<sup>ème</sup> championnats d'Europe junior), champion de France Espoir 7m85 (7m94 VF)

DIAZ Michael (2m24) 5<sup>ème</sup> championnats d'Europe espoir

KESSELY Haoua 6m58, 13m45, Internationale et championne de France

JARDIN Anne Hauteur (1m85) Internationale junior, espoir et sénior

FRICOT Sandrine (1m86)

LOPEZ Anthony (2m22) International junior et espoir



**Steven TAELEMAN**

Trainer A Pole Vault since 2005

Belgium Champion men outdoor

2010 - Jonas Demeyer

2019 & 2020 - Ben Broeders

Belgium Champion women outdoor - 2020 - Elien Vekemans

EK U23 men Gold – 2017 – Ben Broeders

EK outdoor men 4<sup>th</sup> – 2016 – Ben Broeders

EK U20 women Bronze – 2019 – Elien Vekemans

Belgium record men indoor and outdoor – 2019 et 2020 – Ben Broeders

Belgium record U20 women indoor and outdoor – 2020 – Elien Vekemans



\*\*\*\*\*