



Activités fédérales de demi-fond et cross et de marche

La Direction technique de la LBFA t'invite à sa prochaine journée d'entraînement fédéral. Les athlètes sous statut ESA-ESI (Reconnu ADEPS) seront prioritaires et une sélection sera ensuite établie selon l'ordre chronologique d'inscriptions.

Vous trouverez ci-dessous les renseignements utiles concernant cette activité mise en place par la LBFA et son staff fédéral.

- **Samedi 11 février 2017 au centre Adeps de Jambes (Rendez-vous dans le hall d'entrée).**

Thèmes :

- Préparation spécifiques aux objectifs hivernaux
- Evaluation technique.
- Initiation à la marche athlétique (inscriptions ouverte à tous)

(clôture des inscriptions le 01 février- confirmation de participation le 03février)

INSCRIPTION : uniquement via le formulaire en ligne.

<http://www.lbfa.be/web/entraitements-federaux-et-stages>

- **L'horaire de la journée est le suivant :**
 - 09h30 accueil
 - 10h00 entraînement ou évaluation
 - 12h00 repas (apportez votre pique – nique)
 - 14h00 entraînement ou évaluation
 - 16h00 fin des activités

- **Encadrement :**

André Mahy
Christian Halloy

Raymond Castiaux
Jean-Luc De Sutter

- **Critères d'accessibilité:**

Les critères se trouvent sur notre site.

Nous te demandons également de bien vouloir faire part de ce courrier à ton entraîneur personnel. Il est demandé un engagement maximal de la part de l'athlète dans chacune des activités proposées.

Au plaisir de t'y retrouver,

André Mahy
Coordinateur des activités

Benoît Malo
Collaborateur Technico Sportif LBFA