



# **Groupement des Entraîneurs Francophones d'Athlétisme**

<http://www.lbfa.be>

## ***Colloque GEFA***

**« LE LANCER DE JAVELOT : DU CADET A L'ATHLETE CONFIRME »**

**de Mr. Jacques DANAIL**

**Dimanche 29 mars 2015 - Centre ADEPS de Jambes**



**Où :** au Centre sportif ADEPS de Jambes  
Allée du Stade 3 à 5100 Jambes

**Heure :** de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30

**Conférencier : Mr. Jacques DANAIL,**

- Conseiller Technique Régional Athlétisme
- Référent Spécialité Javelot - FFA
- Responsable Pôle Athlétisme de Strasbourg
- Entraîneurs des deux derniers champions de France Elite :  
Jérôme HAEFFLER et Jeremy NICOLLIN





# **Groupement des Entraîneurs Francophones d'Athlétisme**

<http://www.lbfa.be>

## **Contenu du colloque :**

- Rappel sur la technique du Javelot et évocation sur l'évolution de celle-ci au cours de ces dernières années.
- Préparation technique et physique allant du cadet à l'athlète confirmé.
- Les différentes préparations physiques (générale, orientée, spécifique) & les méthodes de renforcements musculaires.
- La prévention des blessures chez le jeune lanceur de javelot.

## **Horaire :**

- 9h00 : accueil
- 9h30 : session du matin
- 12h00 : pause déjeuner
- 13h30 : session de l'après midi
- 16h00 : Questions/réponses
- 16h30 : fin



## **Support du colloque :**

Possibilité d'acheter, le jour du colloque, le [DVD Javelot Concept](#) au pris de 20€. Ce DVD reprend non seulement les points présentés durant le colloque, mais également, d'autres informations nécessaires au développement harmonieux du lanceur de javelot.

Une présentation du DVD est disponible sur le web :

<https://www.youtube.com/watch?v=kABhsUv238E>.

Merci Spécifier lors de l'inscription, si vous êtes désireux d'acheter ce dvd le jour du colloque. Ce DVD est également disponible sur le site de la FFA au prix de 33€.

## **Inscription :**

L'inscription préalable à Mme Deroubaix, par email : [f.deroubaix@skynet.be](mailto:f.deroubaix@skynet.be)

Date limite : au plus tard le vendredi 20 mars 2015 à 12h

- GRATUIT pour les membres GEFA en ordre de cotisation 2015 (au 15/03/2015).
- 10€ pour les non membres GEFA ; à payer pour le 15/03/2015 sur le compte GEFA BE38 0682 3874 0972 avec la mention : nom + prénom « colloque Javelot - DANAIL ».



## **Groupement des Entraîneurs Francophones d'Athlétisme**

<http://www.lbfa.be>

- 28€ : colloque + cotisation GEFA 2015 à payer pour le 15/03/2015 sur le compte GEFA BE38 0682 3874 0972 avec la mention : nom + prénom « colloque Javelot - DANAIL + cotis 2015 »