

## INVITATION

### ORGANISATION DES TESTS PHYSIQUES "SUD"

Le **SAMEDI 13 MARS** 2010 au stade Municipal de St-Jean-de-Luz

#### Destinataires

- Les Présidents des Clubs
- Les Entraîneurs des joueurs concernés
- Les Joueurs sélectionnés

#### Responsables

Gilles GARCIA Préparateur physique de la Ligue  
Philippe URANGA CTR

#### Sélection faite par les résultats au Championnat de France

##### Joueurs concernés

Romain BADIE (Chiberta)  
Léo LESPINASSE (Biarritz)  
Adrien BAYOL (Pau GC)  
Henri HOURCADE (Pau GC)  
Paul ELISSALDE (Biarritz)  
Arno DUBOSQ (La Nouvelle)  
Julien ECHEVERRIA SEMPER (Nouvelle)  
Louis ANCELME (La Nouvelle)

##### Joueuses concernées

Maïana HOUSSAYE (Salies de Béarn)  
Louise LATORRE (Pau GC)  
Elise DARRIGADE (Chiberta)  
Carla JEGGO (Biarritz)  
Lorentxa ETCHEVERS (La Nouvelle)  
Eva MOUHICA (Chantaco)  
Pauline LECUONA (La Nouvelle)

#### Programme

Rendez-vous le **samedi 13 mars** à 9H30  
au stade municipal de St-Jean-de-Luz.

- évaluation masse maigre, taille, poids
- souplesse, détente, puissance des membres inférieurs, force des mains
- capacité aérobie
- gainage (abdos, lombaires)

**Fin des tests à 12H00**

Par la suite, un bilan et des orientations d'entraînement vous seront donnés ou des plans d'entraînements individualisés (entretien de saison) si vous en faites la demande.

#### Divers

Prévoyez des affaires de pluie, un coupe vent et des affaires de rechange. Une bouteille d'eau.

**Pour tout renseignement complémentaire envoyez un mail à la Ligue :**  
[ligolfaquitaine@wanadoo.fr](mailto:ligolfaquitaine@wanadoo.fr)