

## INVITATION

### ORGANISATION DES TESTS PHYSIQUES "NORD"

Le **MERCREDI 7 OCTOBRE** 09 AU STADE VELODROME DE BORDEAUX-LAC  
14H00 -16 H 00.

#### 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 des Championnats de France des Jeunes + WC

#### Joueurs concernés

Paul GENESTOU (Villeneuve/Lot)  
Pierre POLARD TAINE (Bordelais)  
Pierre- Paul LOIZEAU (Chantaco)  
Alexis RISPAL (Pessac)  
Arnaud LAGRAULET (Bordeaux Lac)  
Louis BAGUR (Graves et Sauternais)  
Jean CAMPOT (Bordelais)  
François SOULAS (Bordeaux-Lac)  
Sébastien ASIUS (Villeneuve sur Lot)  
Guillaume CUSSAC (Arcachon)  
François LAGRAULET (Bordeaux- Lac)

#### Joueuses concernées

Laure CASTELAIN (Médoc)  
Marie COUFFIGNAL (Agen)  
Eléonore CHAMBRIN (Bordelais)  
Charlotte BUNEL (Bordeaux Lac)  
Mathilde BUNEL (Bordeaux Lac)  
Mélanie MAS (Périgueux)  
Alessandra ODDOS (Biscarosse)

#### Programme

Rendez-vous le **mercredi 7 octobre** à l'intérieur du vélodrome  
(sonnez à la barrière et rentrez la voiture côté droit).

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

**Fin des tests vers 16H00.**

Par la suite, un bilan et des orientations d'entraînement vous seront donnés, et si vous en faites la demande, des plans d'entraînements individualisés.

#### Divers

Penser à amener une bouteille d'eau.

**Pour toute information complémentaire envoyer un mail à la Ligue**  
[ligolfaquitaine@wanadoo.fr](mailto:ligolfaquitaine@wanadoo.fr)