

INVITATION

ORGANISATION DES TESTS PHYSIQUES "SUD"

Le **SAMEDI 10 OCTOBRE** 2009 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

Thomas ELISSALDE (Biarritz)
Romain BADIE (Chiberta)
Guillaume LAMOTTE (Mont de Marsan)
Léo LESPINASSE (Biarritz)
Camille CAPLANNE (Biarritz)
Adrien BAYOL (Pau GC)
Henri HOURCADE (Pau GC)
Kenny SUBREGIS (Moliets)
Bryan LASTERE (Hossegor)
Paul ELISSALDE (Biarritz)
Léo MATHARD (Moliets)
Arno DUBOSQ (La Nouvelle)
Julien ECHEVERRIA SEMPER (Nouvelle)
Louis ANCELME (La Nouvelle)

Joueuses concernées

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

Programme

Rendez-vous le **samedi 10 octobre** 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