

LES ATELIERS DU CDOS VENDÉE



MAISON DES SPORTS DE LA ROCHE-SUR-YON

DE 18H30 À 20H30

16/11/20

Préparation mentale : comment déterminer des objectifs ?

07/12/20

Prévention des blessures : genoux / chevilles

08/02/21

Causeries d'avant et après compétition : contenu / moyens utilisés / timing

12/04/21

Suivi individuel du sportif : évaluation des ressentis, progrès et risques dus au surentraînement

2020 - 2021

Inscription obligatoire
www.cdos85.fr/formations