



Le 14/03/2025 - Communiqué de presse - Auteur : Troyes Champagne Métropole | Temps de lecture : +/- 1 minute

L'ESTAC et Troyes Champagne Métropole lancent une série d'ateliers au Stade de l'Aube

A l'initiative de David Garnerin, *vice-président chargé des sports à Troyes Champagne Métropole*, L'ESTAC, en partenariat avec TCM, organise une série d'ateliers dédiés aux éducateurs et dirigeants sportifs, afin d'approfondir les connaissances en matière d'entraînement, de préparation physique et mentale, ainsi que de récupération. Ces rencontres auront lieu au Stade de l'Aube (Carré Officiel) et seront animées par des experts du secteur.

Programme des ateliers :

- **Lundi 17/03 à 18h30 au Stade de l'Aube : Séance d'entraînement**

Atelier : Les principes de base de l'entraînement, le déroulé type et sa durée d'un entraînement (échauffement, l'entraînement puis le retour au calme)

Public : Conférence à destination des dirigeants et des éducateurs des clubs parrainés et ambassadeurs

Durée : 1h

Inscription : <https://forms.office.com/e/cEDCcXzyVg>

- **Lundi 07/04 à 18h30 au Stade de l'Aube : L'entraînement spécifique des gardiens**

Atelier : l'importance d'un entraînement spécifique pour le gardien, le contenu et le déroulé de cette séance

Public : Conférence à destination des dirigeants et des éducateurs des clubs parrainés et ambassadeurs

Durée : 1h

Inscription : <https://forms.office.com/e/cEDCcXzyVg>

- **Lundi 31/03 à 18h30 au Stade de l'Aube : Les vertus de la préparation physique ou prépa mentale**

Atelier : Conférence à destination des dirigeants et des éducateurs (l'ensemble des sports)

Durée : 1h

Inscription : <https://forms.office.com/e/Z85mt7L2s5>

- **Lundi 28/04 à 18h30 au Stade de l'Aube : La pratique sportive doit se conjuguer avec sommeil et récupération**

Atelier : Conférence à destination des dirigeants et des éducateurs (l'ensemble des sports)

Durée : 1h

Inscription : <https://forms.office.com/e/Z85mt7L2s5>

L'objectif de chaque atelier sera d'exposer un thème et ensuite d'engager un débat avec le public qui sera constitué de techniciens amateurs. Ces conférences, gratuites et ouvertes sur inscription, visent à partager des bonnes pratiques et à renforcer l'accompagnement des acteurs du sport local.

VOS CONTACTS

Troyes Champagne Métropole

Service Relations Presse

06 07 29 81 22

relations.presse@troyes-cm.fr