

Développement général :

Nous sommes convaincus qu'une bonne préparation physique est un élément incontournable de tout programme d'entraînement.

Nous l'abordons à travers des entraînements, favorisant le développement efficient orientés vers la performance, en tentant de réduire les risques de blessures à long terme.

Nos programmes d'entraînement sont adaptés à la maturation des jeunes athlètes et respectent leur évolution.

La supervision par un spécialiste, permet l'intégration adéquate des mouvements, amenant à une meilleure compréhension de la technique, dans le but d'optimiser les bons gestes.

Nous amenons les athlètes à comprendre comment transférer les mouvements appris lors de l'entraînement de la condition physique à sa pratique sur le tatami.

Nous proposons une approche individualisée adaptée à la vitesse de développement de chacun.

Le contenu des entraînements porte, notamment sur :

- Le renforcement des facteurs de condition physique de base, force endurance et souplesse.
- L'éducation posturale avec charges et matériels.
- L'amélioration de la tolérance à la charge.

