

PRÉPARATION ESTIVALE POUR SPORTIFS

Le programme d'entraînement se déroule durant la période estivale, **donc du 29 juin 2015 au 28 août 2015**.
 Notez que pendant les vacances de la construction, soit deux semaines, l'entraînement n'aura pas lieu.

HOCKEY
 NATATION SKI ALP
 GYMNASTIQUE GOLF ATHLÉTISME BASKETBALL PATINAGE
 SEBALL WAKEBOARD
 CROSS BOY
 WAKEBOARD MOTOCROSS
 Y SOCCER FOOTBALL NATATION SKI ALP
 ATHLÉTISME BASKETBALL PATINAGE
 BOARD
 NATATION SKI ALP
 WAKEBOARD
 FOOTBALL N
 ÉTISME B
 KEBOA
 DE VITESSE
 SOCCER FOOTBALL
 SKETBALL PATINAGE ARTISTIQUE
 MOTOCROSS BOXE PATINAGE DE VITESSE
 ORFL HOCKEY SOCCER FOOTBALL NATATION
 GYMNASTIQUE GOLF ATHLÉTISME BASKETBALL
 WAKEBOARD
 TESSE DANSE
 N SKI ALP
 PATINAGE
 CROSS
 OTBA
 TISM
 EF
 DF

OBJECTIFS DU PROGRAMME

Un programme d'entraînement fonctionnel adapté aux sportifs s'adressant à ceux et celles qui veulent augmenter leur performance et aiguïser leurs aptitudes dans leur sport respectif. Il faut savoir que pour s'améliorer, il faut développer de bonnes habitudes de vie. Il est donc de notre devoir de vous faire comprendre ce qu'est la vie d'un athlète de haut niveau, c'est-à-dire d'apprendre à se surpasser et de donner le maximum de soi-même autant à l'entraînement qu'à la vie de tous les jours. Nous allons aussi voir à travailler tous ensemble, s'entraider, et voir à maintenir un esprit d'équipe ainsi qu'une mentalité positive malgré les difficultés.

PLUSIEURS CÔTÉS BÉNÉFIQUES SUIVRONT DE L'ENTRAÎNEMENT, SOIT EN DÉVELOPPANT LES PERFORMANCES DE L'ATHLÈTE, TELLES QUE :

- LE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE
- LA PUISSANCE
- LA FORCE
- LA VITESSE
- L'ÉNERGIE CARDIO-VASCULAIRE
- LA RAPIDITÉ D'EXÉCUTION
- L'AGILITÉ
- LA SOUPLESSE
- AMÉLIORER LA POSTURE
- AMÉLIORER LE TONUS



ENTRAÎNEUR



THERAPEUTE

STEVE BACON ŒUVRE DANS LE DOMAINE DE L'ENTRAÎNEMENT DEPUIS MAINTENANT 15 ANS. IL EST SPÉCIALISTE EN PRÉPARATION D'ATHLÈTE DE HAUT NIVEAU AINSI QUE DANS LE DÉVELOPPEMENT MUSCO-SQUELETTIQUE. AUSSI SPÉCIALISTE DANS LE DÉVELOPPEMENT DE LA FORCE, DE LA VITESSE ET DE LA PUISSANCE CHEZ LES JEUNES SPORTIFS. IL DÉTIENT UNE CERTIFICATION EN ALIMENTATION SPORTIVE DE NIVEAU 2, EN ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL DE NIVEAU 2 ET EN CROSS TRAINING DE NIVEAU 2.

JOUEUSE DE SOCCER AU NIVEAU ÉLITE, ELIZABETH ALLARD, EST THÉRAPEUTE DU SPORT, MASSO-THÉRAPEUTE ET ENTRAÎNEUSE. SPÉCIALISTE EN ÉVALUATION ET RÉHABILITATION DES BLESSURES, DES FAIBLESSES MUSCULO-SQUELETTIQUES, DU CONDITIONNEMENT ET DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE. ELLE OPTIMISE LA PERFORMANCE DES ATHLÈTES À L'AIDE D'ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE ET OFFRE CONSEILS ET ÉVALUATION BIOMÉCANIQUE.

