

J2S ACADEMIE

ACADEMIE INTERNATIONALE DE BADMINTON

LES OBJECTIFS



Permettre à des athlètes de HN d'**exploiter tout leur potentiel** pour atteindre le plus **haut-niveau de performance** possible



Obtenir des **podiums nationaux et internationaux**



Avoir des **joueurs sélectionnés en équipe nationale**



Inviter **des joueurs extérieurs** à venir quelques jours sur l'académie



Faire progresser les athlètes **dans leur meilleur tableau**

L'ORGANISATION

9

9 entraînements de badminton
hebdomadaire à la salle Squashbad

2

2 séances physiques
hebdomadaire avec Boris, préparateur
physique « Insep team France » au
Fitness Park de Talence



Planification individualisée des
entraînements et des compétitions.
Suivi des joueurs sur 10 compétitions
internationales et préparation
tactique de chaque match



Sparrings internationaux invités
durant la saison



Intervention de spécialistes dans le
domaine de la performance (nutrition,
sommeil, préparation physique, ...)

L'ÉQUIPE D'ENCADREMENT



Sylvain Ternon

DEJEPS badminton
Entraîneur académie



Hugo Claerbout

DESJEPS badminton INSEP
Responsable de l'académie



Boris

BPJEPS AGFF Forme et Haltères
Préparateur physique



Léa Roussel

BTS Diététique
Diététicienne



Lucile Maffre

Conseillère Sommeil
et Hygiène de vie



Kim-Ly Vuong

Masseur
Kinésithérapeute

LES SALLES D'ENTRAINEMENTS



SALLE SQUASHBAD DE PESSAC



FITNESS PARK DE TALENCE

PLANNING PRÉVISIONNEL

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Matin	Fitness Park + technique	Séance bad	Séance bad	Fitness Park + technique	Séance bad
Après-midi	Séance bad	Séance bad	Repos ou Séance indiv	Séance bad	Séance bad

	Semaine*	Saison
Tarif	250€	5950€

*Sont compris dans le tarif uniquement les 7 séances de badminton



WWW.J2SBAD.COM

06 74 42 48 80

HUGO.CLAERBOUT@J2SBAD.COM