

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

8 entraînements de badminton hebdomadaire à la salle Squashbad de Pessac et à la salle Coubertin,

3

3 entraîneurs pour 12 joueurs maximum



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, ...) sur demande.

L'ÉQUIPE D'ENCADREMENT



Sylvain Ternon

DEJEPS badminton
Entraîneur académie



Hugo Claerbout

DESJEPS badminton INSEP
Responsable de l'académie



Mathis Peyrard

Licence STAPS / Préparateur physique
Entraîneur académie

LES SALLES D'ENTRAINEMENTS



SALLE SQUASHBAD DE PESSAC



SALLE COUBERTIN DE TALENCE

PLANNING PRÉVISIONNEL

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Matin	Séance bad Pessac (10h-12h15)	Séance bad Pessac (10h-12h15)	Séance bad Pessac (9h30-12h15)	Séance bad Pessac (10h-12h15)	Séance bad Pessac (10h-12h15)
Après- midi	Séance bad Coubertin (16h-18h)	Séance bad Pessac (15h-17h) et Coubertin (16h-18h)		Séance bad Coubertin (16h-18h)	REPOS

	Séance	Saison « 4 séances »	Saison
Tarif	30€	3500€	5000€

* Saison « 4 séances » : 4 séances du matin sauf le mercredi,



WWW.J2SBAD.COM

06 74 42 48 80

HUGO.CLAERBOUT@J2SBAD.COM