

US TALENCE ACADEMIE

ÉLITE

OBJECTIFS

PRÉSENTATION

INFOS PRATIQUES

LES OBJECTIFS



Permettre aux athlètes 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**



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



Permettre aux athlètes de **progresser dans leur meilleur tableau** (simple, double ou mixte)

L'US TALENCE ACADEMIE ELITE, C'EST...

UNE ÉQUIPE QUALIFIÉE ET RECONNUE POUR LE HAUT-NIVEAU AVEC J2S



Sylvain Ternon

DEJEPS et ancien membre de l'INSEP
ex-top 100 mondial et salarié de J2S



Hugo Claerbout

DESJEPS badminton INSEP
Responsable des académies

UNE STRUCTURE POUR PERFORMER

- ▶ **Planification individualisée des entraînements**
- ▶ Planification **des compétitions**
- ▶ Programme individualisé de **préparation physique**
- ▶ **Intervention de spécialistes** dans le domaine de la performance (nutrition, sommeil, psycho, ...)
- ▶ **5 entraînements** par semaine à la salle Coubertin de Talence
- ▶ Des **séances individuelles** régulières
- ▶ **Suivi des joueurs** sur les compétitions de références
- ▶ Volants **YONEX AS 30**

CONTENU PÉDAGOGIQUE

- ▶ Instaurer un **relation de confiance** entre l'entraîneur et l'entraîné
- ▶ **S'épanouir** à l'entraînement dans la **rigueur et l'effort** pour performer en compétition
- ▶ **Être régulier dans sa maîtrise technique**
- ▶ Mieux connaître son jeu pour **s'appuyer sur ses points forts** et **travailler ses points faibles**
- ▶ **Jouer en stratégie** en s'adaptant rapidement et surprenant l'adversaire
- ▶ **Maîtriser les routines mentales** et les ficelles du haut-niveau

INFOS PRATIQUES

PLANNING DE L'US TALENCE ACADEMIE ÉLITE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
16h - 18h	Coubertin (Hugo)	Coubertin (Sylvain et Hugo)	Coubertin (Sylvain et Hugo)	Coubertin (Sylvain et Hugo)	Coubertin (Sylvain et Hugo)

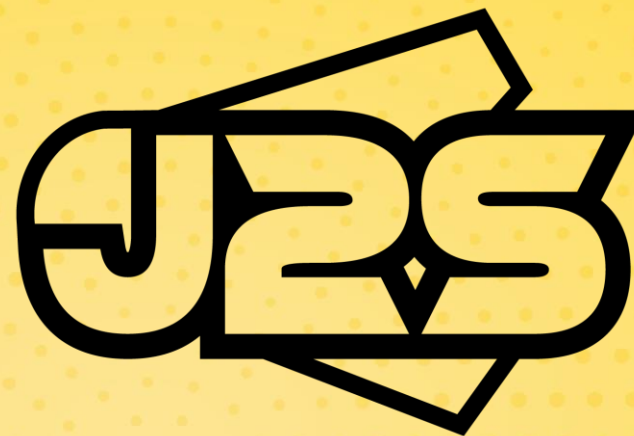
PUBLIC

Joueurs internationaux
Joueurs classés N2 minimum
Sur sélection

TARIFS

Joueurs talençais (3 impacts)	80€/mois
Joueurs extérieurs (2/3 impacts)	110€/mois
Joueurs talençais (5 impacts)	110€/mois
Joueurs extérieurs (4/5 impacts)	140€/mois





WWW.J2SBAD.COM



06 74 42 48 80



HUGO.CLAERBOUT@J2SBAD.COM