

# US TALENCE ACADEMIE

ÉLITE

OBJECTIFS

PRÉSENTATION

INFOS PRATIQUES

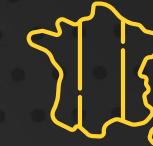
# LES OBJECTIFS



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'entrainé
- ▶ **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
- ▶ **Maitriser 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)

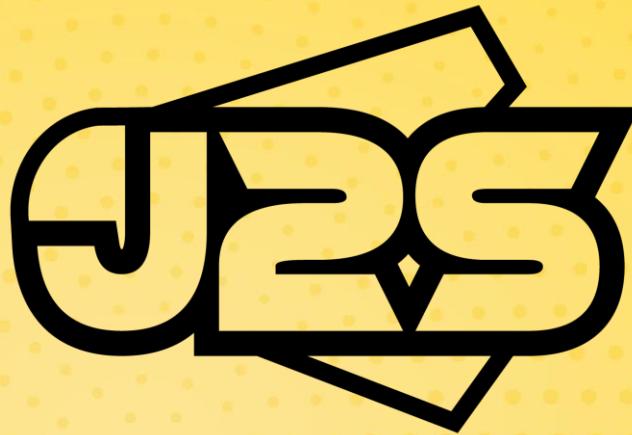
## PUBLIC

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](http://WWW.J2SBAD.COM)

📞 06 74 42 48 80

✉ HUGO.CLAERBOUT@J2SBAD.COM