

Stage de la commission médicale



Améliorations physiques et nutritionnelles

Les 21 et 22 février 2015



Intervenants

Michel Bénard, Jean-François Fabre, Jacques Château et Carlo Andolfi

Thème abordé

Améliorations physiques et nutritionnelles de la vie quotidienne aux passages de grades

Lieu

Dojo de Bras - Place des Allées – 83149 – BRAS
téléphone : 04 98 05 22 28

SAMEDI 21 FEVRIER

9h00 : Accueil des stagiaires
10h00 - 12h00 : Pratique tatami
14h30 - 16h30 : Exposé débat
19h30 : Repas conférence

DIMANCHE 22 FEVRIER

9h00 - 11h00 : Pratique
11h00 - 12h00 : Synthèse du stage

STAGE POUR TOUS

Personnes voulant s'évaluer
Professeurs
Médecins de ligues

Préinscription obligatoire - Nombre de place limité à 30 stagiaire

Public concerné : tous les pratiquants désireux de faire le point sur leur état de forme, les enseignants soucieux d'avoir des outils performants pour développer l'endurance et la résistance de leurs élèves, et les médecins de ligue voulant s'impliquer dans un processus d'études et de gestion de la forme physique des pratiquants de leur ligue

Conférence :

- 1/nutrition, hydratation, sommeil
- 2/endurance résistance à travers les outils de l'aïkido

Travail préalable :

- 1/ mise en situation avec cardio-fréquence mètre : jeunes adultes et seniors, 3 types de cours classiques gradés préparation grades
- 2/ évaluation des outils de l'aïkido à travers les réponses des CEN
- 3/ il sera proposé un test Luc Léger à ceux qui souhaitent connaître une approximation de leur VO2 max et de leur fréquence cardiaque maximale à l'effort (Dans ce cadre ne pas oublier une paire de chaussures de sport, ceux qui possèdent un cardio- fréquence mètre peuvent l'apporter).
- 4/ Un test d'explosivité
- 5/ Un test de gainage
- 6/ Un test de souplesse

Pour tous les pratiquants : présentation obligatoire du passeport fédéral, validé par le certificat médical et le timbre de licence de la saison en cours.

Transport pour arriver à Saint Maximin

Vous trouverez sur le site de l'ENA <http://ena-aikido.com/ena/acces> toutes les précisions concernant les moyens de transport pour venir à Bras.

Chacun est responsable de son hébergement

. Soit à SHUMEIKAN

Chambre FFAB (2 personnes) : 16 €/lit/nuit (sanitaires privés)

Chambre ENA (4 personnes) : 11 €/lit/nuit (sanitaires collectifs)

. Soit dans les Hôtels de Saint Maximin ou de Brignoles

. Possibilité d'arrivée le vendredi soir à partir de 18 heures – Accueil à Shumeïkan (dîner libre à la charge de chacun)

Etant donné le nombre de place limité à Bras une pré-inscription est souhaitable



FICHE DE RESERVATION A RETOURNIER AU SECRETARIAT FEDERAL
AVANT LE 1^{er} FEVRIER 2015

NOM – PRENOM : _____ N° de licence : _____

Adresse postale : _____

Téléphone : _____ Adresse mail : _____

Jour et heure d'arrivée : _____ Moyen de transport : _____

Si certains restent astreints à une spécificité alimentaire, merci de nous en aviser :

Participation aux frais : 15 €

Hébergement et repas :

| | <u>Vendredi 20/2/15</u> | <u>Samedi 21/2/15</u> | <u>Dimanche 22/2/15</u> | <u>TOTAUX</u> |
|--------------------------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------|---------------|
| <u>Chambre ENA</u> (11 €/le lit) | | | | |
| <u>Chambre FFAB</u> (16 €/le lit) | | | | |
| <u>Petit déjeuner 3€</u> | | | | |
| <u>Déjeuner 15 €</u> | | | | |
| <u>Dîner 15 €</u> | | | | |

Total repas et hébergement :

Participation aux frais : 15 €

TOTAL : _____

Chèque à l'ordre de la FFAB.