

# STAGE DE PREPARATION PHYSIQUE AVANT L'ETE DIRIGE PAR JEAN JACQUES RODRIGUEZ

STAGE DE PREPARATION PHYSIQUE " AVANT L'ETE "DIRIGE PAR JEAN JACQUES RODRIGUEZ PREPARATEUR PHYSIQUE AGREE JEUNESSE ET SPORTLICENCE STAPSDIMANCHE 14 JUIN 2015 OUVERT A TOUS" ENTRAINEURS ET PRATIQUANTS "à l' Ecole Nationale de Police de NIMES Rue Clément ADER

L'AR2 propose à ses membres et à tous les pratiquants et moniteurs d'autres disciplines venant de l'extérieur, de profiter d'une formation de "prépa physique" avant l'été.

Le stage sera dirigé par Jean Jacques RODRIGUEZ, qui outre ses qualifications de moniteur au sein de notre Académie est diplômé d'une licence STAPS et surtout d'un diplôme universitaire de "préparateur Physique".

Depuis de nombreuses années il continue de parfaire cette spécialité en proposant ses services à des athlètes chevronnés et des moniteurs mais surtout se tenant constamment informé sur toutes les évolutions ( et il y en a ...) en la matière afin d'améliorer le potentiel physique de chaque sportif, soit il pratiquant ou compétiteur d'arts martiaux ou d'autres disciplines.

Ce stage s'adresse aussi aux enseignants qui pourront ainsi conseiller leurs athlètes avant l'été et donc en fin de saison et leur fixer un véritable programme d'entraînement d'été efficace et fiable, sans risque de blessure ou de surentraînement avant la saison.

---

Jean Jacques a fixé différents thèmes de travail durant ce stage d'une journée :

1er thème : Préparation physique générale :

- dernières données scientifiques et leurs mises en pratique selon le sport pratiqué, de l'échauffement à la récupération et la diététique ;
- calcul de la VMA, calcul de puissance musculaire maximum...

2è thème : Préparations physiques spécifiques aux sports de combats et arts martiaux :

- échauffements spécifiques
- les filières énergétiques (endurance, résistance...)
- la musculation, avec ou sans matériel, et les différentes forces à travailler (force max, force endurance...)
- les étirements et assouplissements (lesquels, comment, quand)
- la vitesse, l'explosivité, la puissance...
- le travail de coordination et de proprioception

3è thème : Préparation physique d'inter-saison :

que faire cet été pour une rentrée en forme ?

La formation de ce dimanche 14 juin commencera à 9h30 jusqu'à midi et de 13h30 à 16 h.

Rien ne ressemble plus à un stage AR2 qu'un autre stage AR2 .... le rythme, l'intensité, l'effort, la souffrance mais aussi la convivialité et le plaisir de partager seront au rendez vous.

Je serais présent aux côtés de Jean Jacques pour assurer cette formation ainsi que mon frère Didier ROS enseignant STAPS qui nous fera profiter de son expertise en la matière.

La présence de Frédéric IMBERT, assistant-instructeur à l'AR2 et KINE-Ostéopathe sera aussi un soutien à la performance de stage de qualité.

Les TARIFS : Membres extérieurs à l'AR2 ; 35 € ; Membres de l'AR2 ; 25 € ;

Venez nombreux et nombreuses et partagez cette formation unique avec nous et vos amis.

Durant la saison prochaine Jean Jacques nous proposera d'autres thèmes sur ce sujet passionnant mais complexe qu'

'est la préparation physique

( exemples : prépa avant le début de la saison, spécifique sports de combat, spécifique compétiteurs, les étirement et assouplissements etc. etc. ...)

Contactez Jean Jacques si vous venez de l 'extérieur au : 06 79 39 07 92

Les membres de l 'AR2 peuvent s'inscrire et régler directement Jean Jacques aux entrainements avant le stage.