

Stage Kumité

DIMANCHE 19 Avril 2009 à ROMILLY SUR SEINE

**11, Quai de la Pallée – DOJO RS 10
De 10 h à 12 h**

Animé par : **Philippe DEVILLIERS**

Entraîneur Départemental AUBE Kumité

Ceinture noire 4^{ème} dan. Professeur diplômé d'Etat 2^{ème} Degré spécifique

Vice champion de France corporatif 2003 – 2006.



Ce stage a pour ambition d'apporter une « préparation initiale performante » à destination des compétiteurs combat.

Programme :

- Renforcement du bagage technique fondant les bases indispensables pour la suite de la saison.
- Optimisation du potentiel technico-tactique du combattant
- Approche stratégique du combat
- Mise en situation compétitive
- Exercices de préparation physique et renforcement musculaire spécifique
- Conseils individualisés

Publics ciblés : Pupilles, Benjamins, minimes ayant obtenus un podium départemental, régional ou interrégional.