

ENTRAINEMENTS REGIONAUX Saison 2009/2010

A tous les enseignants et Présidents des clubs de la Ligue Dauphiné Savoie

Madame, Monsieur,

Le centre d'entraînement Haut Niveau animé par Slimane BENSALÉM 06.86.79.27.67, accueille tous les compétiteurs de la ligue de benjamins 2^e année à seniors.

les samedis après midi de 14h30 à 16h30

Missions de l'entraîneur régional :

2 objectifs :

Objectif 1

- conditionnement
- visualisation
- action

Objectif 2

- optimiser les points forts
- précision des techniques
- attitude sur le tatamis

Dates des entraînements haut niveau :

10/10/09 (avec la participation de Messaoud Hammou)– 07/11/09 (avec la participation de Claude Pettinella) -14/11/09- 28/11/09- au Pôle de Vouise avenue du 8 mai 1945 à Voiron (38)

16/01/10- 13/03/10- 20/05/10- 12/06/10- au Pôle de Vouise (à confirmer).

Stage les 13 et 14 février 2010 avec la participation de Messaoud Hammou (modalités à définir).

Les stagiaires devront avoir à **chaque entraînement** leur passeport en règle avec la mention manuscrite du médecin « apte à la compétition du karaté », et leur équipement sportif : gants, protèges pieds, protège dents, coquille, protège seins et plastron pour les benjamins. Autorisation parentale **obligatoire** pour les mineurs.

Dans l'attente de rencontrer vos athlètes,

Sportivement.

✂-----

CONVENTION Pour la saison 2009/2010

à remettre à l'entraîneur régional au premier entraînement.

Nom/Prénoms : _____

Licencié(e) au club : _____ n° affiliation _____

Tél : _____ E-mail : _____ @ _____

Date et signature : _____

Le Président de la Ligue DS,

L'entraîneur régional,

Le Professeur du Club,

Le Président du Club,