



STAGE NATIONAL DE PRÉPARATION AUX COMPÉTITIONS DE LA SAISON SPORTIVE 2021-2022

◀ **SAMEDI 2 ET DIMANCHE 3 OCTOBRE - INJ Paris**

21-23 avenue de la Porte de Châtillon, 75014 PARIS

SAMEDI 2 OCTOBRE : STAGE KATA DE PUPILLES À ESPOIRS (Ceinture bleue minimum)

Animé par les entraîneurs nationaux jeunes : Yves Bardreau et Jonathan Maruani

Programme de la journée :

- 9h : accueil des sportifs et entraîneurs ;
- 9h30-12h : minimes à espoirs - Perfectionnement de l'approche technique de compétition kata ;
- 14h-16h30 : pupilles à benjamins - Renforcement de l'approche technico-physique du kata de compétition.

DIMANCHE 3 OCTOBRE : STAGE KUMITE DE MINIMES À JUNIORS

Animé par les entraîneurs nationaux jeunes : Cecil Boulesnane, Franck Bisson, Lionel Nardy et Mathieu Cossou

Programme de la journée :

- 9h : accueil des sportifs et des entraîneurs ;
- 9h30-12h : minimes à juniors - Perfectionnement des fondamentaux techniques ;
- 14h-16h30 : minimes à juniors - Renforcement de l'approche technico-tactique de compétition.

La présence sur le tatami des entraîneurs de clubs est possible et souhaitée afin d'échanger sur les contenus d'entraînement avec les entraîneurs nationaux.



Le stage est soumis au protocole sanitaire en vigueur actuellement et téléchargeable sur le site fédéral.

Renseignements :

Yann Baillon - Directeur de la performance et du haut-niveau

Email : ybaillon@ffkarate.fr

Téléphone : 06-82-66-62-13