



Stage de préparation physique aout 2016

Monsieur, madame, entraineur, passionné du handball,

Pendant le mois d'aout, en collaboration avec la Ligue Francophone de Handball, j'ai le plaisir de vous annoncer la mise en place d'un stage de préparation physique. Il sera composé de dix entraînements. Ce stage est destiné aux joueurs ayant entre 15 et 20 ans. Le stage n'aura pas pour prétention de remplacer la préparation physique des jeunes en club mais aura comme objectif d'être un complément à celle-ci.

Le stage va se dérouler de fin juillet à fin aout. Les joueurs travailleront à raison de deux entraînements matinaux par semaine. Le stage se déroule en trois étapes :

- La première sera de travailler la condition physique de manière générale. Renforcement générale, travail aérobic.
- La seconde sera travailler la condition physique orientée handball. Renforcement des groupes musculaire importants en handball, travail de puissance maximale aérobic, déplacements spécifique handball...
- La troisième sera de travailler la condition physique spécifique handball. Travail anaérobic, renforcement combiné à du tir, travail spécifique gardien,...

Durant le stage, le travail sera individualisé pour chacun. Les joueurs travailleront à leur propre rythme. Le 1^{er} juillet, chaque participant se verra remettre une liste d'exercice à réaliser afin de garder une certaine condition physique avant de débiter le stage.

Informations pratique :

- Début du stage : jeudi 28 juillet jusqu'au mardi 30 aout.
- Quand ? les mardis et jeudis de 11h30 à 13h00
- Où ? Hall omnisport de Bressoux et piste d'athlétisme les 3 premiers entraînements (28/07 -02/08 – 04/08) (Piste d'athlétisme de Herve).
- Prix : 80 euros (paiement = inscription)
- Compte bancaire : BE36 0014 0838 0281 (nom+ prénom)
- Inscription en ligne obligatoire : <http://goo.gl/forms/F1fYrqsmUbUXOLiC3>

Pour tout renseignement, vous pouvez me contacter soit par téléphone : 0474/93.32.07 soit par mail : danse.nicolas@hotmail.com.

Attention, les places seront limitées.

Bien à vous,

Nicolas Danse