

Présentation

L'OBJECTIF DE CES INTERVENTIONS RÉGIONALES ET AVANT TOUT DE CRÉER UN LIEN SOLIDE ET EFFICACE ENTRE L'ÉQUIPE DE FRANCE D'UN CÔTÉ, ET LES ACTEURS DU YOSEIKAN BUDO (ENTRAÎNEURS, COMPÉTITEURS, CADRES..) DE L'AUTRE.

LE STAFF ÉQUIPE DE FRANCE NE PRÉTEND SURTOUT PAS DÉTENIR LA VÉRITÉ MAIS DÉSIR PLUS QUE TOUT FAIRE ÉVOLUER CES MEMBRES TANT SUR LE PLAN PHYSIQUE, TECHNIQUE QUE STRATÉGIQUE. POUR CELA, IL SEMBLE CAPITAL DE POUVOIR TRAVAILLER AVEC TOUS ET CONSTRUIRE ENSEMBLE UN PROGRAMME ET UNE RÉFLEXION PROFONDE SUR LE MONDE COMPÉTITIF.

AFIN DE PALIER À CELA, NOUS PROPOSONS UN PROGRAMME BASÉ SUR LES DIFFÉRENTES LACUNES OBSERVÉES DURANT LES REGROUPEMENTS ÉQUIPE DE FRANCE ET LES COMPÉTITIONS DEPUIS DE NOMBREUSES ANNÉES. CE PROGRAMME EST BIEN ENTENDU MODULABLE EN FONCTION DE VOS ATTENTES. UN VRAI DÉBAT D'IDÉES DEVRA ÊTRE AU CENTRE DE CES JOURNÉES.



F.F. KARATÉ
et disciplines associées

COMMISSION YOSEIKAN BUDO

Yoseikan Budo Région

Matin : 9h-9h30 : présentation de la journée et du Staff

Technique

SANS ARME : **DE 9H30 À 11H (1H30)**

- TECHNIQUES PIEDS-POINGS (45MIN)
- TECHNIQUES PROJECTIONS (45 MIN)



POUR DES RAISONS DE TEMPS, LE SOL SERA TRAITÉ LORS D'UNE JOURNÉE ULTÉRIEURE.

Physique

DE 11H À 12H (1H)

- ÉCHAUFFEMENT : SON BUT, SA CONSTRUCTION...
- RÉCUPÉRATION : COMMENT LA METTRE EN PLACE
- SOUPLESSE (POSTURE ET ASSOULISSEMENTS)

NOUS REVIENDRONS SUR LA PLACE DES ÉTIREMENTS DANS LA SÉANCE ET SES FONCTIONS ANATOMO-PHYSIOLOGIQUES.

Technique

AVEC ARMES : DE 14H À 15H30 (1H30)

- TAMBO (45 MIN)
- TCHOBO (45 MIN)



Physique

DE 15H30 À 16H30 (1H)

- LES DIFFÉRENTES QUALITÉS PHYSIQUES ET LEURS INTÉGRATIONS DANS LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT (FORCE/VITESSE/ENDURANCE/EXPLOSIVITÉ/SOUPLESSE...)



- LE TRAVAIL SOMESTHÉSIQUE : COMMENT TRAITER LE VERSANT SENSORIEL DANS UN ENTRAÎNEMENT DE YOSEIKAN BUDO.

de 16h30 à 17h : Bilan et mise en place d'une méthodologie