

ESPOIR MINEROIS - Saison 2011 2012

STRUCTURE MEDICO-SPORTIVE DS PERFORMANCE

L'IFEM a décidé d'élever le niveau d'encadrement du club de l'Espoir Minerois et a confié la préparation physique de ses équipes au Team DS Performance.

Au cours de cette saison, les joueurs (des minimes à l'équipe première) bénéficieront de séances complémentaires spécifiques dirigées par nos préparateurs physiques (professeurs d'éducation physique et spécialisés en préparation physique).

De plus, tous les entraîneurs bénéficieront de modules de formation qui leur permettront d'enrichir leurs compétences.

Et pour vous parents et joueurs, une cellule médicale est en support à notre structure. En cas de besoin, vous bénéficierez d'un accueil préférentiel auprès de ces professionnels.

Coordination générale

DAMIEN VANDEBERG

Staff préparation physique et pédagogique

Damien Vandenberg - Nicolas Moineau

Cellule médicale

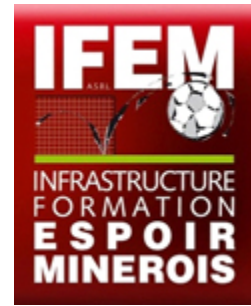
Medecin sportif :	Dr Pierre Close	0492 977 564
Cardiologue :	Dr Christian Biemar	0494 332 340
Ostéopathe :	Thierry Ancion	04 358 28 49
Podologue, posturologue	Ludovic Delcroix	0498 75 11 11
Kinésithérapeutes :	Michael Brouwers	087 31 54 00
	Jonathan Lemaire	087 31 54 00

Infos supplémentaires sur www.dsevents.be, rubrique préparation physique

*Nos compétences au service
de vos performances !*



www.dsevents.be



ESPOIR MINEROIS - Saison 2011 2012

PROGRAMME 2011-2012

Equipe première

Programme de préparation physique d'avant-saison (avant la reprise des entraînements).
Préparation physique de début de saison (8 semaines), en coordination avec l'entraîneur.

Equipes de jeunes

Minimes, cadets, scolaires et juniors

Préparation physique et motrice (2x/mois/équipe), en relation avec le travail des entraîneurs.
Nous partirons d'un travail de coordination en minimes pour nous diriger vers une éducation athlétique (correction de la course, bases de la préparation physique) et enfin arriver vers un travail physique plus pointu et complémentaire aux séances avec ballon.

Entraîneurs

Modules de formation destinés à l'ensemble des entraîneurs :

Ces 8 modules seront axés sur la pédagogie, la méthodologie et l'organisation de séances :
de la technique de course à la diététique, en passant par le travail des différentes filières énergétiques, ...

*Nos compétences au service
de vos performances !*