

# Stage combat techniques / stratégie/ Préparation Physique



**PLANNING STAGE COMBAT SAMEDI 20 Avril 2013 (14h00 à 18h00)**

HORAIRE	OBJECTIFS	EXERCICES	DUREE	INTERVENANT
14h15 à 14h35	ECHAUFFEMENT	Cardio-vasculaire, ostéoarticulaire, échauffement spécifique.	20 min	Guillaume DURET Sébastien GEBAL
14h35 à 15h15	Préparation Physique	*Amélioration de la condition physique : avec le système TABATA (enchaînement de divers ateliers). *Travail de vitesse-coordination : exercices avec l'échelle de rythme.	40 min	Sébastien GEBAL
15h15 à 15h20	Hydratation		5 min	
15h20 à 16h20	Techniques de combat	*Travail progressif sur des techniques d'attaques (pied, poing) axant sur le fait de rentrer et de se décaler. *Mise en place de sparrings dirigés.	60 min	Guillaume DURET
16h20 à 17h00	Préparation Physique	*Travail d'explosivité : exercices de pliométrie et méthodes statodynamique, poids de corps pour les membres inférieurs et medecineball pour les membres supérieurs. *Travail avec élastiques (l'ensemble du corps).	40 min	Sébastien GEBAL
17h00 à 18h00	Techniques de Combat Etirements	*Travail progressif sur les techniques (pied, poing) d'esquive et de décalage en défense. *Mise en place de sparrings dirigés.	60 min	Guillaume DURET Sébastien GEBAL

## PLANNING STAGE COMBAT DIMANCHE 21 Avril 2013 (9h00 à 13h00)



HORAIRE	OBJECTIFS	EXERCICES	DUREE	INTERVENANT
9h15 à 9h35	ECHAUFFEMENT	Cardio-vasculaire , ostéoarticulaire, échauffement spécifique.	20 min	Guillaume DURET Kamel SAIDANI
9h35 à 10h15	Préparation Physique	*Ex de la ceinture abdominale à 2, face à face, et avec medecine Ball. *Gainage du haut du corps en position équilibre sur les mains (appuis au mur). *Ex cardio avec médecineBall sur les trois positions de base avec divers déplacements.	40 min	Kamel SAIDANI
10h15 à 10h20	Hydratation		5 min	
10h20 à 11h20	Techniques de combat	*Rappel sur les techniques de la veille. *Travail sur des techniques de ciseaux en combat.	60 min	Guillaume DURET
11h20 à 12h00	Préparation Physique	*Travail avec élastiques à 2 pour le travail du haut et du bas du corps (gainage et mise en action des chaînes musculaires antérieures et postérieures).	40 min	Kamel SAIDANI
12h00 à 13h00	Techniques de Combat Etirements passifs	*Mini-open ou travail progressif sur des techniques de saisie puis sparrings dirigés. *Etirement des groupes musculaires suivants : ischio-jambiers, quadriceps, adducteurs, tricep sural et la chaîne dorsale (explications sur leur importance selon le temps).	60 min	Guillaume DURET Kamel SAIDANI

- **N'oubliez pas vos tongs (pour se déplacer du vestiaire au Vo Duong) et vos protections (casques, coquilles,protège pied-tibia, protège dents, gants).**