



POLE COMPETITEUR



OBJECTIF :

Entraînement **SPECIFIQUE** à la compétition avec **évaluation** physiologique (VMA, Puissance Max...)



Préparation physique (Haltérophilie, Circuit training) et (Séquence technique, Analyse vidéo, Combat, Drill...)

Entraînement regroupant les athlètes français sans aucune **restriction de niveau technique**. (Ceinture blanche, bleue, violette, marron et Noire. **L'objectif** étant de **repérer** les futurs athlètes et de donner la possibilité de s'entraîner dans des conditions **professionnelles**.)

DATE : Voir calendrier

LIEU : TOULON-CARCASSONNE-PARIS

RESPONSABLE : Gaillard Julien 06 33 82 42 35

Bukowinski Jean-Jacques 0611817535

INFOS : contact@toulonjib.com



CONDITION D'INSCRIPTION :

- Etre âgé de 18 ans minimum ou titulaire de la ceinture bleue
 - 1 Certificat médical
 - Frais d'inscription 60 € a l'ordre de la CFJJB
 - 1 Photo
 - 1 Enveloppe
 - Etre licencié a la CFJJB
 - Avoir déjà combattu en compétition
 - Remplir le CV sportif et le calendrier prévisionnel
- Envoyer les renseignements suivant par email à : contact@toulonjib.com en précisant dans l'objet : **Pôle compétiteur**



Nom :

Prénom :

Poids :

Né le :

Ceinture :

Club :

Nationalité :

PLANING PREVISIONNEL

DATE	HORAIRE	DESIGNIATION	LIEUX
Samedi	9h00	Départ piste d'athlétisme	Dojo
Samedi	9h30	Calcul VMA	Piste d'athlétisme
Samedi	9h45	Echauffement	Piste d'athlétisme
Samedi	10h15	Début du test demi - Cooper	Piste d'athlétisme
Samedi	11h15	Cours Anatomie – Physiologie	Dojo
Samedi	12h45	Repas	Dojo + navette
Samedi	14h45	Entrainement technique (2h00)	Dojo
Samedi	18h00	Cours stratégie de combat (1h00)	Dojo
Samedi	19h00	Repas	Dojo + navette
Dimanche	9h15	Départ ASLDD	ASLDD
Dimanche	9h45	Calcul force Max (2h00)	ASLDD
Dimanche	11h15	Cours diététique - Jus	Dojo
Dimanche	12h00	Repas	Dojo + navette
Dimanche	13h30	Drill JJB (1h00)	Dojo
Dimanche	14h45	Haltérophilie (1h30)	Dojo
Dimanche	16h45	Entrainement combat JJB (1h30)	Dojo
Dimanche	18h15	Analyse séquence vidéo	Dojo
Dimanche	19h15	FIN	Dojo

CURRICULUM VITAE SPORTIF

Nom :

Prénom :

Poids :

Né le :

Ceinture :

Nationalité :

Club :

Photo

Pratique du JJB :

Professeur de JJB : Oui Non (Rayer la mention inutile)

Meilleur résultat en compétition :

Pratique d'une autre discipline :



PALMARES : [Compétitions Nationales & Internationales](#)

-Exemple : { ~~Champion de France 2014 catégorie 82,3KG Ceinture violette~~}

Diplômes

Indiquer tous les diplômes liés à la formation du sport et de la santé :

Divers
