INFORMATIONS STAGE Mickaël BOROT

L'USJA TAEKWONDO-HAPKIDO organise et a le plaisir de vous convier à un stage de combat dirigé par Mickaël BOROT, le Dimanche 16 Octobre 2016, au Gymnase Alélla (Rue Victor Hugo 44470 Carquefou).

Palmarès :

- **Entraineur National, (BEES 2ème Degré), Ceinture Noire 6ème DAN,**
- **2 fois Vice-champion du Monde,**
- **Champion du Monde Universitaire,**
- **Vainqueur des Universiades,**
- **Vainqueur Coupe du Monde,**
- **Vainqueur Coupe du Monde Francophone,**
- **Champion d'Europe,**
- **Vainqueur du Tournoi de Sélection Olympique 2007,**
- **Sélectionné pour les Jeux Olympique de Pékin 2008,**
- **Vainqueur de plus de 10 Opens Internationaux sous différents type de plastrons.**

L'objectif de ce stage :

1) Faire bénéficier d'une expérience et d'une expertise de haut niveau à **Tous les Participants,**

2) Améliorer l'efficacité de la pratique "combat" par une démarche Technico-Tactique (Techniques de Frappes, Blocages, Déplacements, Feintes, Enchainements, Gestion de l'Aire de Combat et Mise en Situation),

3) Optimiser les qualités physiques et motrices (Echauffement et Travail Spécifique, Pliométrie Vitesse d'Exécution, Temps de Réaction, Impact, Précision ...etc).

1er Intervention : de 10h00 à 12h00 pour les Enfants Benjamins et Minimes

- **Approche Ludique du Combat,**
- **Techniques et Enchaînements dans Différentes Phases du Combat,**
- **Amélioration des Fondamentaux Technico-Tactique,**
- **Question / Photos / Dédicaces.**

2ème Intervention : de 14h00 à 17h00 pour les Cadets, Juniors, Séniors et Vétérans

- **Apport d'une Approche en Préparation Physique Adaptée aux Combattants,**
- **Préparation Compétition, Gestion de la Distance de Combat,**
- **Analyse et Conseil des Temps Fort du Combat,**
- **Amélioration des Fondamentaux Technico-Tactique,**
- **Travail des Techniques Efficaces sur Plastron Electronique,**
- **Question / Photos / Dédicaces**