

Nos atouts

Nos préparateurs physiques sont tous diplômés en éducation physique et ont suivi une formation spécifique en préparation physique (Lyon, Lille, L.N. ...)

Nous mettons à disposition de nos sportifs une structure para-médicale : médecin du sport, nutritionniste, posturologue, ostéopathe, cardiologue, ...

Nous disposons de matériel adapté, professionnel, novateur et varié.

Ils ont déjà recours à nos services :

- Jeunes sportifs prometteurs (BMX, cyclisme, motocross, badminton, football, ...)
- Nicolas Gilsoul (vice-champion du monde de rallye WRC en 2013)
- Équipes nationales de kin-ball (médaille de bronze coupe du monde 2013)
- Équipe masculine de Div II Hockey Verviers
- Équipe féminine de volley ball d'Aubel (champion en N2 en mai 2014)
- Ecole de jeunes du club de football de l'Espoir Minerois (2011 à 2014)
- Ecole de jeunes et équipes seniors du club de rugby du Coq Mosan



Contactez-Nous

 **DS EVENTS** - TEAM DS PERFORMANCE -

Rue de Verviers, 26 - 4651 Battice

087/74.35.50 - 0497/909.709

info@dsevents.be

En collaboration avec l'asbl Dimension Sport

 WWW.DSEVENTS.BE  [FACEBOOK/DIMENSION-SPORT](https://www.facebook.com/dimension-sport)

 **DS Events**
- Team DS Performance -

Préparation Physique Individuelle de sportifs



Vous souhaitez confier la planification et la préparation du travail physique à un préparateur professionnel ?

Vous cherchez quelqu'un capable de fixer des objectifs réalistes et ambitieux avec vous et de tout programmer pour y arriver ?

Vous êtes passionné de cyclisme, VTT, triathlon, ou de course à pied et vous désirez exploiter votre potentiel au maximum et mieux structurer votre préparation ?

Le team DS Performance est une équipe de préparateurs physiques pluridisciplinaires travaillant avec une philosophie identique. Nous travaillons dans le but de permettre au sportif d'atteindre ses objectifs, d'éviter un maximum de blessures et d'améliorer ses qualités physiques.

Nos formules

P.P Sports (8-12 ans)

Voir le développement progressif et harmonieux des qualités physiques - Développement général et non-orienté

- Cours hebdomadaire d'1 heure (+/- 10 enfants/groupe)
- Les contenus sont variés, ludiques et adaptés à l'âge
- Accessible quel que soit le niveau sportif et quel que soit le sport (tennis, BMX, football, cyclisme, badminton, basket-ball, kin-ball, tennis de table...)
- Les thèmes principaux sont la coordination, la technique de course, la vitesse et les gainsages

€80 - €145
/semestre /an

Préparation Physique (13-17 ans)

Voir le développement progressif et harmonieux des qualités physiques

- Cours hebdomadaire d'1h30 (+/-10 enfants/groupe)
- Les thèmes sont abordés par cycles de plusieurs séances consécutives
- Les thèmes principaux sont l'efficacité de course, la vitesse, l'explosivité, la force et l'endurance-force, la prévention de blessures, le stretching
- Séances en salle de musculation, sur piste, en salle de sports...
- Accessible quel que soit le niveau sportif et quel que soit le sport (tennis, BMX, football, cyclisme, badminton basket-ball, kin-ball, tennis de table...)

€100 - €185
/semestre /an

Team training

Le compromis entre prix et qualité - Le travail spécifique, personnalisé avec l'émulation du duet

€145
/12 séances

- 12 cours hebdomadaires d'1h30 de 4 athlètes maximum (de 9 ans à l'âge adulte)
- La qualité du coaching individuel mais avec l'avantage d'une part de susciter le dépassement de soi grâce au partenaire et d'autre part du prix partagé
- Niveau d'intensité supérieure (augmenter le potentiel physique et prévenir les blessures)
- Athlètes regroupés selon les âges, les sports pratiqués (raquettes, collectifs, combat, etc.) et les disponibilités horaires

Suivi individualisé à distance



La solution pour les sportifs « over-bookés »

- Une prise de contact (1h)
- Envoi hebdomadaire par mail des séances à effectuer en autonomie (course, vélo, nage, renforcement, musculation, vitesse...)
- Un bilan à l'issue du trimestre (1h)

€140
/trimestre (12 sem.)

Suivi individualisé avec coaching hebdomadaire

La solution la plus complète et la plus efficace

- Une prise de contact (1h)
- Un test VMA/FCmax
- Un coaching hebdomadaire (1h30)
- Envoi hebdomadaire par mail des séances à effectuer en autonomie (course, vélo, nage, renforcement, musculation, vitesse, etc.)
- Un bilan à l'issue du trimestre (1h)

€960
/trimestre (12 sem.)

Retour gagnant

Vaincre ses appréhensions et assurer le retour à la performance

- Abonnement de 5 séances (1h) de ré-athlétisation
- Objectif : assurer la transition entre le cabinet de kiné et le terrain et pérenniser le retour à la compétition
- Travail de la proprioception, de renforcement, des antagonistes musculaires, de la technique de course et de l'endurance
- Questionnaire à remplir avant de participer aux séances
- Remise d'un programme type à faire en autonomie

€45
/5 séances
abonnement nominatif

Option : 98€/10 séances (abonnement non-nominatif)

Options

- Un coaching individuel 60€/séance de +/- 1h30
- Un coaching individuel à domicile 80€/séance de +/- 1h30 + dépt 050 €/km
- Un Test VMA/FCmax 185€/test de 1 à 10 personnes

Frais supplémentaires

- Location des locaux si nécessaire
- Frais de déplacement (0,5€/km)