



---

NAMURSPORTS ACADEMY  
GROUPE INTERMEDIAIRE • SAISON 2020-2021

[www.namursports.com](http://www.namursports.com)

## NOTRE PHILOSOPHIE:

---

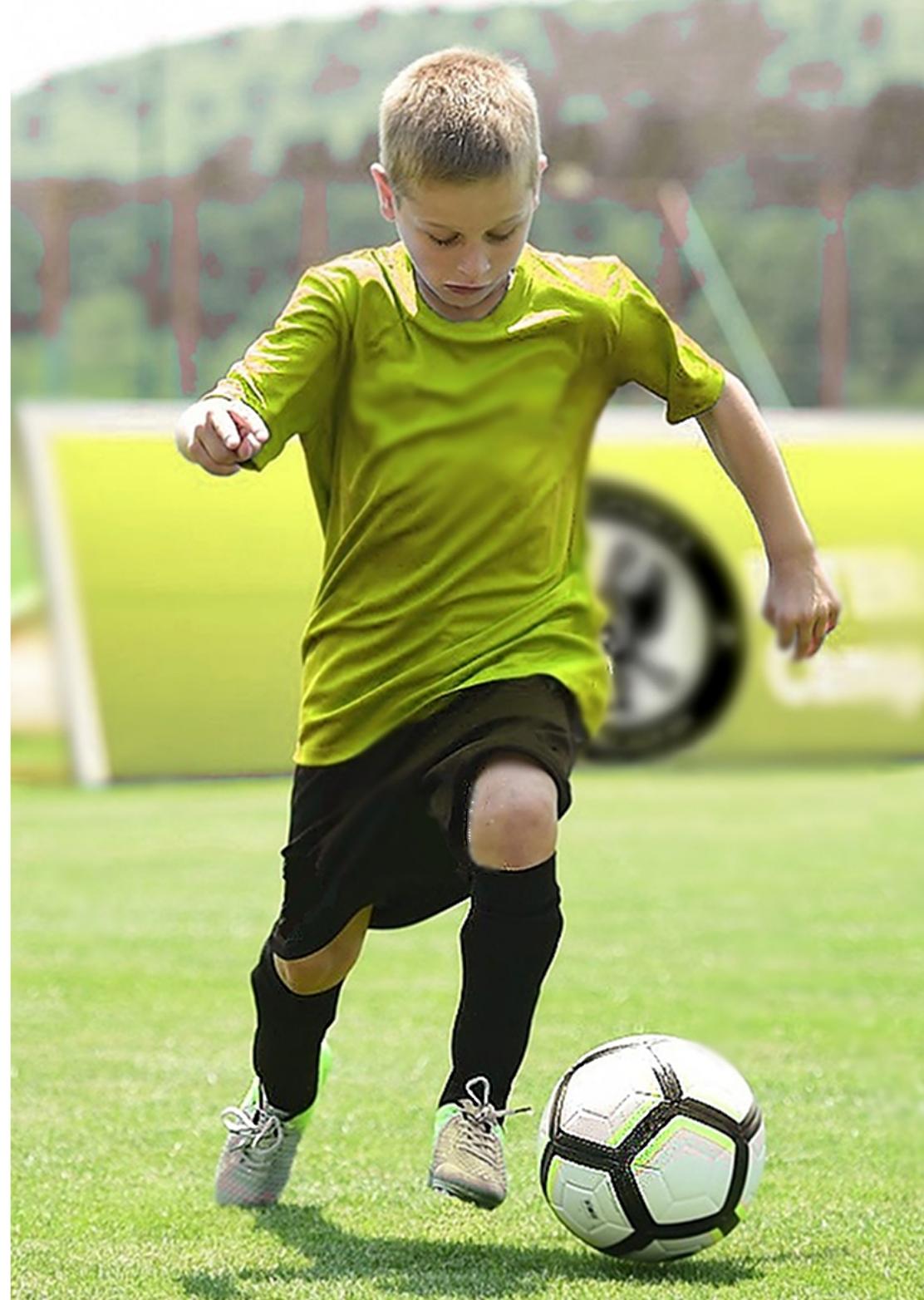
La Namur Sports Academy a été créée pour offrir à la jeunesse namuroise l'opportunité d'évoluer dans un environnement sportif de haute qualité. Chaque membre est un professionnel du sport et/ou du secteur éducatif, convaincu de la valeur ajoutée de ce type de structure au sein d'une ville aux dimensions de la capitale wallonne. Contrairement à un club, où la mission de l'entraîneur est toujours d'emmener un collectif vers un schéma de compétition, l'objectif de nos formateurs est focalisé sur le développement de l'individu, sur l'amélioration de ses performances intrinsèques.

Nos programmes sportifs s'adressent aux jeunes footballeurs ambitieux et désireux de s'armer des meilleurs outils pour la poursuite de leur carrière. Des cycles d'apprentissage sont répartis sur quatre périodes durant l'année.

Pour l'académicien, les acquis développés en club sont valorisés et grâce à la surface de jeu, les notions de vitesse et de rythme sont intégrées. L'excellence technique est primordiale et le développement physique est abordé en toute sécurité grâce à nos formateurs, reconnus dans leur métier.

Mais si la structure se veut une véritable porte d'entrée vers le football professionnel et les catégories « Elites 1 » de Saint-Trond, nous proposons également des solutions pour l'épanouissement de chaque participant, en ce compris le débutant ou le joueur qui n'évolue pas en club.

Chacun progresse alors à son rythme, loin de la pression engendrée par la compétition.



# NAMUR SPORTS ACADEMY

## LES 4 CYCLES D'APPRENTISSAGE

2020							2021				
JUIN	JUILLET	AOUT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE	JANVIER	FEVRIER	MARS	AVRIL	MAI
PROGRAMME D'INTER-SAISON  14 sessions (2x par semaine)		PROGRAMME 1 LES FONDAMENTAUX  12 sessions (1x par semaine)		PROGRAMME 2 LA CONSOLIDATION  12 sessions (1x par semaine)		PROGRAMME 3 LA PERFORMANCE  12 sessions (1x par semaine)					
STA GE	STA GE			STA GE				STA GE			

# LE GROUPE INTERMEDIAIRE

## LES PILIERS DE NOTRE FORMATION

### LA PREPARATION PHYSIQUE

Consécutivement aux tests physiques réalisés en début de programme, le participant bénéficiera d'entraînements qui l'aideront à se préparer physiquement, à augmenter ses capacités et à prévenir les risques de blessures.

L'apprentissage des techniques d'assouplissement et de nutrition guideront l'Académicien vers un mode de vie adapté à la pratique du football de haut-niveau.

### LA PREPARATION TECHNIQUE

La majorité des sessions d'entraînements se déroulent sur l'ancien terrain de hockey. Sa surface très lisse et très rapide suppose l'utilisation de ballons spéciaux, qui aideront l'académicien à développer son touché de balle et ses sensations.

En cours de programme, le participant sera confronté à des techniques individuelles qui lui permettront d'appréhender toutes les situations de jeu.

### LE MENTAL

Le développement psychologique et comportemental du participant est l'un des piliers essentiels de notre Academy.

L'utilisation de routines de performance favorisant la concentration, l'assurance ou encore la combativité, permettront à l'académicien d'augmenter la qualité de son processus d'apprentissage. Il se sentira compétent et sera motivé à poursuivre.

### UN OBJECTIF

NamurSports propose aux jeunes joueurs talentueux un programme destiné à permettre aux éléments les plus avancés dans leur développement de rejoindre les catégories « Elites » du club professionnel de Saint-Trond.

Le programme INTERMEDIAIRE est le tremplin idéal vers ce groupe ELITE de l'Academy.

---

# LE GROUPE INTERMEDIAIRE

## PROGRAMME INTER-SAISON 2020

---

**CONTENU :**

Ce programme vise la remise en condition physique du participant après plusieurs semaines d'inactivité :

Test d'endurance VMA, core-stability, gainages, renforcement musculaire, gestion des appuis, développement technique...

**DATES :**

15/06	18/06	22/06	25/06
29/06	02/07	06/07	09/07
13/07	16/07	20/07	23/07
27/07	30/07		

**HORAIRE :**

Lundi :	17h30 - 19h00
Jeudi :	17h30 - 19h00

**MODALITES D'INSCRIPTION :**

Ce programme est réservé aux académiciens de 8 à 12 ans ayant participé à un test d'orientation ou issus des catégories « Elites » du STVV.

**PRIX :**

165 €

# L' EQUIPEMENT

## L'EQUIPEMENT NECESSAIRE A LA PRATIQUE DE NOS PROGRAMMES



### LA TENUE DE L'ACADEMICIEN :

Chaque participant est tenu de porter l'équipement NamurSports Academy. La panoplie complète est disponible dans un espace réservé au rayon football du magasin namurois de notre partenaire DECATHLON.

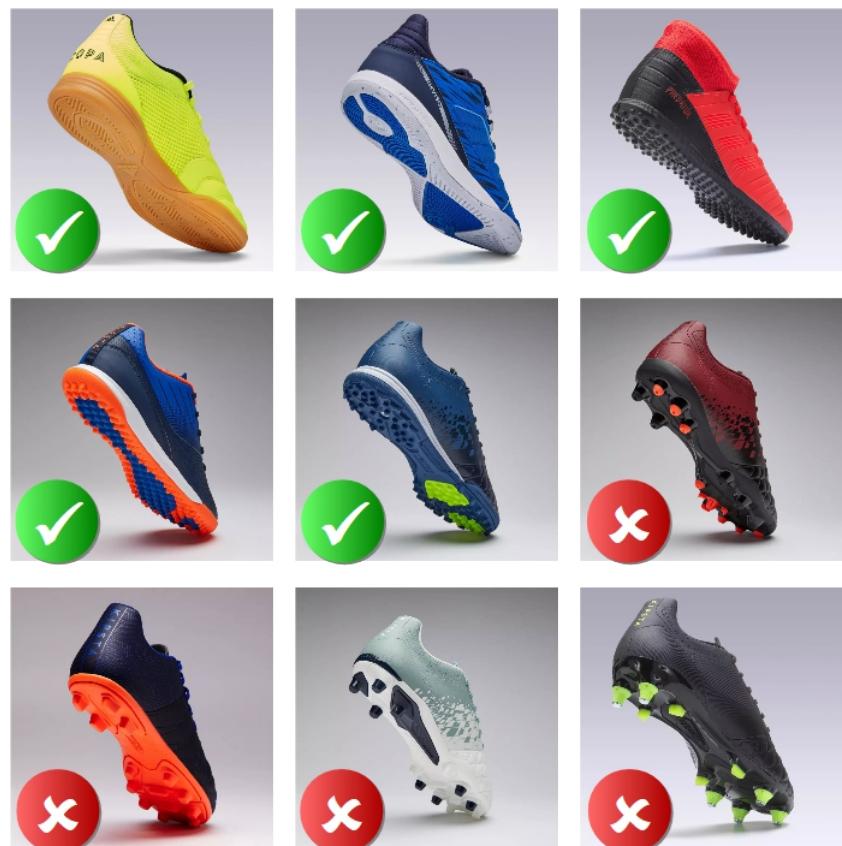
L'achat de la totalité du pack n'est pas obligatoire. Il est toutefois recommandé à l'Académicien de revêtir la tenue la plus adaptée aux conditions climatiques.



### TYPE DE CHAUSSURES AUTORISEES :

Afin de profiter pleinement des installations et améliorer ses sensations, nous demandons que chaque participant soit équipé de chaussures de football pour terrains durs. Les chaussures à crampons, en plastiques moulés ou en métal sont strictement interdites sur l'air de jeu.

L'Académicien devra également être équipé de protège-tibias durant les sessions, même si les contacts ne sont pas permis actuellement.



---

# RECOMMANDATIONS D'USAGE DANS LE CADRE DE LA LUTTE CONTRE LA CRISE SANITAIRE

---



## AVANT DE QUITTER VOTRE DOMICILE :

- Seuls les participants ne présentant pas de troubles respiratoires (toux, rhume, mal de gorge et/ou fièvre) ou d'autres symptômes de maladie (douleurs thoraciques, fatigue, essoufflement, diarrhée, disparition du goût ou de l'odorat...) pourront se présenter à la NamurSports Academy,
- Bien que les sanitaires restent accessibles à l'Academy, il est recommandé d'utiliser les toilettes du domicile avant de se rendre à l'entraînement,
- Les vestiaires étant fermés, l'académicien arrivera en tenue, prêt à débuter la séance. Il sera munis de sa propre bouteille ou bidon d'eau.



## ALLER-RETOUR VERS L'ACADEMY :

- Vous arrivez à l'heure convenue à l'Academy :
- **Les parents/accompagnants accompagnent le participant au maximum jusqu'à l'entrée du club-house.** De là, les enfants se déplacent de manière autonome vers le terrain d'entraînement. Le participant sera pris en charge par un membre du staff, et il lui sera demandé de se désinfecter les mains à l'aide d'un gel désinfectant.
- **Les accompagnants quittent l'infrastructure aussitôt le participant déposé,**
- Pour le retour, les accompagnants se présentent à la grille d'entrée de l'Academy, à l'heure indiquée sur la convocation.



## DURANT LA SESSION D'ENTRAÎNEMENT :

- Nous nous efforcerons de faire respecter la distance d'1,5 m entre chaque joueur et le staff,
- Il sera demandé au participant de ne pas prendre le ballon avec les mains et personne ne sera assis ou couché sur le terrain,
- Il est interdit de se moucher sur le terrain. Des mouchoirs jetables seront placés près des poubelles près de la surface de jeu,
- Le matériel d'entraînement sera désinfecté autant de fois que possible,
- Un gel désinfectant pour les mains est prévu sur place et chaque participant devra l'utiliser pour se laver les mains après la session.



## CODE DE CONDUITE POUR LES ACADEMIENS & LES ACCOMPAGNANTS :

- Ne vous donner pas la main pour vous saluer, garder la distance de sécurité,
- Ne toussez pas en direction d'une autre personne,
- Toussez ou éternuez dans le creux de votre coude,
- Il est interdit de cracher sur le terrain,
- Pas d'accolade,
- Pas de contacts, ni tape dans les mains.

---

# NAMUR SPORTS ACADEMY

## LE STAFF

---



### CONSEIL D'ADMINISTRATION :

**ROBERT Benoît**  
Vice-président STVV  
Président NamurSports Academy

**ROBRECHT Olivier**  
Project-manager STVV  
CEO NamurSports Academy

**VOSSEN Maxime**  
Fondateur Vulpes-Vna  
Manager NamurSports Academy



### DEVELOPPEMENT PHYSIQUE :

**LALLEMAND Thibaut**  
Préparation physique  
Kinésithérapie sportive

**LIBOIS Joachim**  
Préparation physique  
Athlétisation



### DEVELOPPEMENT TECHNIQUE :

**VAN INNIS Thibault**  
Développement technique & tactique  
Groupes INTERMEDIAIRE & ELITE

**HAESENDONCK Pascal**  
Développement technique  
Groupe INITIATION & DEVELOPPEMENT



### ASSISTANTS :

**MOHAMMED USMAN**  
Assistant formateur

**ISAYEV Salavat**  
Assistant formateur



NAMURSPORTS Academy  
Chaussée de Liège 119  
B-5100 Jambes-Namur