



HSAFC

Health and Sports Performance Center, un centre sportif multidisciplinaire

L'idée naît d'abord d'une vision holistique du sport depuis la blessure jusqu'à la reprise sur les terrains, en passant par la rééducation et le renforcement musculaire. C'est pourquoi le Health Sports and Performance Center est plus qu'une simple salle de sport, mais bien un plateau où vous trouverez toutes les compétences qui vous permettront de mener à bien votre corps vers une bonne pratique physique et sportive.

De ce fait, notre équipe se compose de kinésithérapeutes sportifs, d'ostéopathes, de podologues, de nutritionnistes, de coaches personnels etc... couvrant l'ensemble des compétences que requiert le sportif amateur désireux de bien pratiquer son sport mais également du sportif en quête de performance.

« *Mens sana in corpore sano* » prend ici toute sa dimension, et nous en ferons pour vous notre leitmotiv.



Une équipe **dynamique**

Nous pouvons prendre en charge le sportif de la blessure à la reprise physique et sportive de manière optimale, mais aussi de d'établir un suivi efficace entre préparateur physique et équipe paramédicale.



Renaud De Schryver

Ostéopathe D.O.

Sportif Amateur



Charles Carton

License en éducation physique et sportive

Certified Personal Trainer NASM et autres

2 D.U. Préparateur Physique

Sportif de haut niveau

Des services visant la **performance**

En intégrant parfaitement nos différentes compétences, nous amenons les athlètes au meilleur de leur condition physique de façon durable en développant leurs capacités et habilités motrices & cognitives.

A photograph showing a physiotherapist in a white shirt examining a patient's arm. A human skeleton is visible in the background.

KINÉSITHÉRAPIE

A photograph of a person lying on a table while a practitioner in a white shirt performs osteopathic treatment on their back.

OSTÉOPATHIE

A photograph of a group of people in a gym setting, with one person in a pink shirt being assisted by others.

FITNESS/COURS COLLECTIFS

A photograph of a person performing a pull-up on a bar in a gym, with another person visible in the background.

**CROSS
TRAINING/PPG/SMALL
GROUP TRAINING**

A photograph of a hand holding a pen over a clipboard with a document, next to a shopping bag filled with fresh produce.

NUTRITION

A photograph of a smiling woman in a denim jacket, looking towards the right side of the frame.

COACHING MENTAL



La kinésithérapie

Grâce à notre équipe de kinésithérapeutes, les athlètes auront une attention particulière afin de prévenir tout risque de blessure ou de rétablir la fonction motrice en cas de traumatisme. Ils pourront ainsi se concentrer sur la performance sportive lors des entraînements ou des compétitions. Nos kinésithérapeutes se concentreront donc sur l'évaluation, la prévention, la revalidation, la stimulation mais aussi l'adaptation motrice des sportifs.

L'ostéopathie

L'ostéopathie est une thérapie diagnostique et thérapeutique basée sur la qualité du mouvement dans le corps, dont le traitement est exclusivement manuel, considérant l'individu dans sa globalité intégré à son environnement. Aussi bien préventive que curative elle se veut essentielle à une bonne pratique physique et sportive.





La nutrition

Une nutrition adaptée est essentielle au bon développement des performances athlétiques. Celle-ci influencera l'intensité de l'effort physique ainsi que sa récupération. Nos nutritionnistes/diététiciens prépareront des plans nutritionnels équilibrés afin d'optimiser la fonctionnalité du corps humain.

PPG

L'entraînement du sportif se doit d'être structuré et planifié en vue d'atteindre, d'une manière systématique, le développement de la performance motrice et d'une habilité motrice spécifique. Nous mettons donc en place des programmes d'entraînements appropriés à la discipline sportive selon la période de préparation afin de maintenir ou de développer une condition physique de très haut niveau exempte de blessure. Nous préparons également les athlètes selon les stratégies tactiques afin de les renforcer.





Le Cross Training

Le Cross Training est un programme de conditionnement physique général qui tente d'optimiser le niveau de fitness global en développant différentes qualités athlétiques telles que l'endurance musculaire et cardiovasculaire, la force, la flexibilité, la puissance, la vitesse, la coordination, l'agilité, l'équilibre et la précision. Par la combinaison d'exercices d'haltérophilie, d'endurance et des mouvements de gymnastique nous rendons l'entraînement unique et nous évitons la routine que l'on peut trouver dans une salle de sport classique. Chaque entraînement est différent. La nouveauté garde les pratiquants motivés en leur évitant l'ennui.

Fitness

HSPC possèdera une variété suffisante d'équipements et de connaissances pour créer des programmes d'exercices adaptés à chacun. Grâce à du matériel de dernière génération, l'espace fitness disposera d'une gamme d'équipements incomparables.

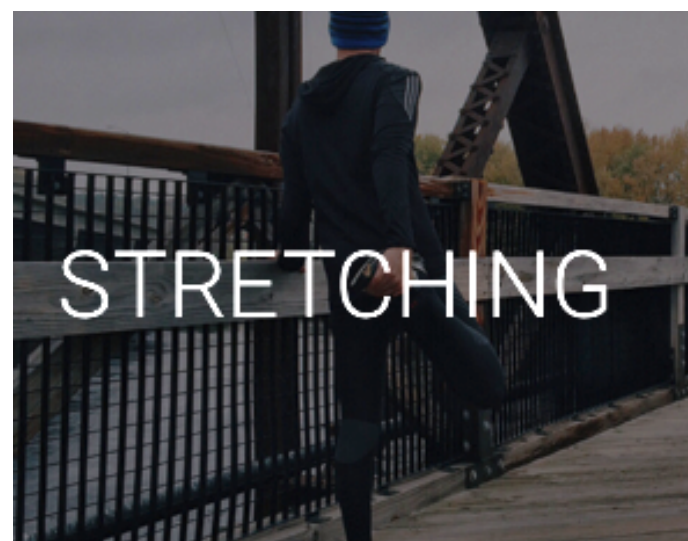
Egalement, nos encadrants seront toujours disponibles pour vous aider à atteindre vos objectifs.

Notre personnel aura obligation de mettre régulièrement à jour leur formation afin de maintenir nouveauté et stimulation.

Nos experts auront toujours quelque chose de nouveau à proposer pour que vos séances ne soient pas toujours similaires et prévisibles.



DES COURS COLLECTIFS INTERACTIFS



Le coaching mental

Une préparation psychologique accompagnée d'un entraînement mental aidera les athlètes à maintenir l'efficacité perceptivo-motrice en situation de stress ainsi que de modifier les comportements inadéquats. En travaillant également sur la motivation et l'estime du sportif, le coach mental sera en mesure d'améliorer ses performances sportives.



Un suivi qui mène au succès

Optimisation du potentiel sportif

6

1

Réadaptation du sportif par nos kinésithérapeutes

Programmation alimentaire adaptée au quotidien par nos nutritionnistes

5

2

Analyse complète du profil sportif par nos kinésithérapeutes

Programmation spécifique à la discipline sportive par nos préparateurs physiques

4

3

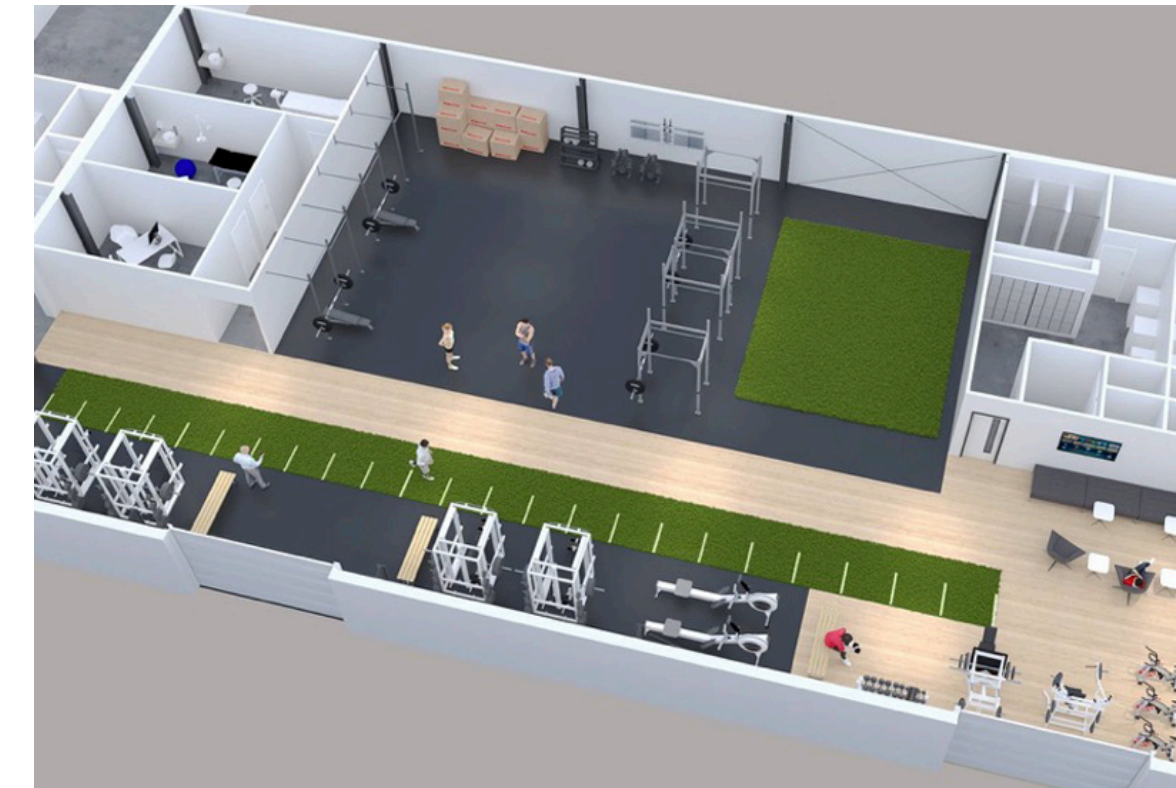
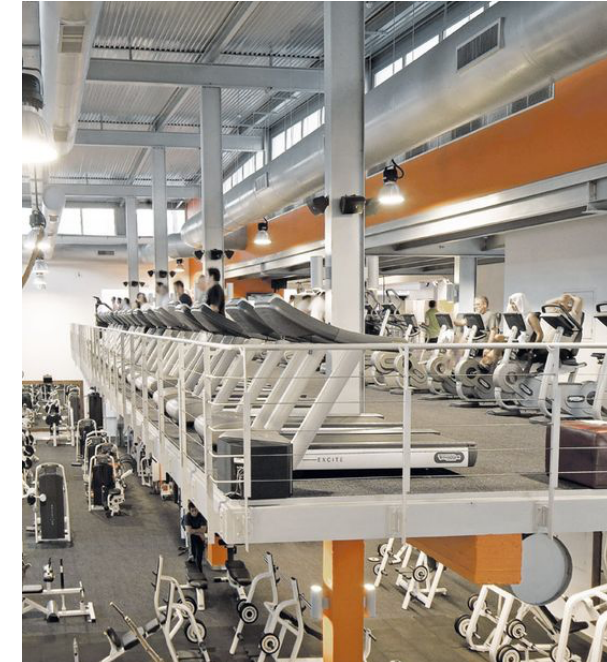
Attention personnalisée aux besoins du sportif par nos ostéopathes



Une infrastructure adaptée aux besoins du sportif

Notre infrastructure comprend différentes zones dont :

- + Une **zone dédiée au Cross Training** (méthode de conditionnement physique basée sur un croisement de la force athlétique, de l'haltérophilie, de la gymnastique et du cardio).
- + Un **espace fitness/cardio** (avec encadrement).
- + Une **salle fonctionnelle** où la préparation physique sera reine (prophylaxie et programme de mobilité etc.) ainsi que des cours collectifs holistiques ou musculaires.
- + Une **zone synthétique** mise à disposition pour une analyse des mouvements dans certains sports.
- + Un **centre paramédical**



Des partenaires de choix

Grâce au professionnalisme des encadrants mais aussi au matériel mis à disposition par nos principaux partenaires, nos athlètes auront toutes les conditions optimales pour performer de la manière la plus efficace, la plus sûre et ce quel que soit le niveau, le sport ou les objectifs.



ROGUE

Rogue Fitness est le fournisseur officiel d'équipement pour CrossFit Games.



TECHNOGYM

Technogym est le fournisseur officiel d'équipement pour les Jeux Olympiques de 2016.



KEISER

Keiser est le partenaire et fournisseur des plus grands centres de préparation physique dans le monde.



Wattbike

Wattbike est le partenaire officiel du UCI World Cycling Center depuis 2015 en fournissant les meilleurs vélos d'entraînement qui existent à ce jour.

Alpha

120€

Abonnement 1 mois

- + Free Access & cours collectifs illimités

Omega

95€

Abonnement 12 mois

- + Free Access & cours collectifs illimités
 - + Bilan de santé annuel complet
- + 2 séances avec un kinésithérapeute par an
 - + 1 séance avec ostéopathe
 - + 1 séance avec un nutritionniste
- + Accès aux séminaires sports et santé

Delta

99€

Abonnement 6 mois

- + Free Access & cours collectifs illimités
 - + Bilan de santé annuel complet
- + 2 séances avec un kinésithérapeute par an
 - + 1 séance avec ostéopathe
- + Accès aux séminaires sports et santé

Affiliation

- + Smash academy: **85€** (accès aux structure du Roseau et Dieweg)
- + **+**
- + HSPC: **50€** (assurance + frais inscription)

Black Performance

TBD

Abonnement TBD

- + Suivi personnalisé avec préparateur physique 4h/semaine
 - + Suivi des tournois/matches
- + Free Access & cours collectifs illimités
 - + Bilan de santé semestriel complet
- + X séances avec un kinésithérapeute par mois
 - + X séance avec ostéopathe par mois
- + X séance avec un nutritionniste par an
 - + X séance coaching mentale par an
- + Kit matériel HSPC offert 1 fois/an
- + Accès aux séminaires sports et santé
 - + Réathlétisation si nécessaire

Sessions Cours Collectifs

1 Session

15€

10 Session

130€

25 Session

260€

Affiliation

HSPC: **60€** (assurance + frais inscription) (1 fois uniquement)

Notre **vision**

01/

Notoriété

Devenir un centre de référence dans le domaine de la préparation physique sportive en Belgique.



02/

Performance

Préparer les meilleurs athlètes de la région et les athlètes à en devenir.

03/

Support

Aider les athlètes physiquement et mentalement autour de leurs pathologies.



Devenez partenaire

HSPC, un centre unique en son genre.

En devenant partenaire, vous bénéficierez de nos services à des prix plus avantageux. Grâce à vous, nous développerons notre image s'axant sur la performance sportive au sein de la région.

Ensemble, nous développons donc une relation de bénéfices partagés.



Nous promettons une amélioration des prestations sportives de vos athlètes d'un point de vue physique et mental.



Nous promettons de diminuer le risque de blessures de vos athlètes et nous garantissons une régularité dans leurs efforts physiques.



Nous promettons une visibilité à votre organisme (asbl, club, athlète) auprès de nos différents partenaires et nos médias.



HSPC, un centre sportif **multidisciplinaire**

CONTACT US

Mail : infos@hspc.be

Facebook: <https://www.facebook.com/HSP.Center/>



Follow
us on
Facebook



HSAFC

HSPC

Renaud De Schryver – Charles Carton

rdeschry@gmail.com

Charles.carton@hspc.be