

# ZONE PERFORMANCE

Événement  
sanctionné par :



PRÉSENTE

## SÉMINAIRE DALLYON

*Synergie physique et martial, vers une performance humaine et durable*

ZONE PERFORMANCE propose un séminaire unique qui combine science du sport et contenu technique du **Taekwon-Do**.

L'objectif : intégrer le développement physique (Dallyon) à votre pratique pour optimiser vos performances, prévenir les blessures et assurer la longévité de votre parcours martial.



Samedi 10 janvier 2026

9 h à 17 h

(Suivi d'un souper social à 19 h)

📍 Studio Zone Performance

2990, Ch. Ste-Foy, Suite 101, Québec



Je m'inscris!

25 PLACES SEULEMENT

125,00 \$\* +tx.

Lunch inclus

\*Rég.: 200,00 \$

418 520-5084 - [info@zone-performance.com](mailto:info@zone-performance.com)

[zone-performance.com](http://zone-performance.com)

EN PRIME  
AVEC VOTRE INSCRIPTION

Obtenez notre programme en ligne **Mobilité des hanches GRATUITEMENT** en plus de bénéficier d'autres rabais exclusifs.

# SÉMINAIRE D'ALLYON

## Contenu de la formation

### MODULE 1 - Mouvements de base et formes

- Analyse posturale, alignements, analyse d'erreurs, repères de réussites
- Exercices de stabilité, force et endurance du haut et du bas du corps
  - Routine de mobilité des hanches : flexibilité, force, proprioception

### MODULE 2 - Combat libre

- Stratégies de défense :
  - Exercices éducatifs pour la vitesse d'exécution et de réaction
  - Travail sur l'agilité et la coordination
    - Exercices de pliométrie
- Stratégies d'attaque :
  - Exercices spécifiques pour la puissance des membres supérieurs et inférieurs
  - Méthodes d'entraînement adaptées

### MODULE 3 - Outils de récupération et activation

- Automassage avec balles et rouleaux pour activation musculaire et récupération

SEBASTIAN  
KÜHN

Spécialiste du mouvement et de la performance  
B.A. en économie du fitness  
Directeur général - Trân Fusion  
Coach de l'équipe québécoise de kickboxing WAKO  
Compétiteur international avec l'équipe d'Allemagne (2001-2016)



GENEVIEVE  
DESMARQUIS

Spécialiste du mouvement et de la performance  
B.Sc. en intervention sportive  
Directrice technique - Trân Fusion  
Coach de l'équipe canadienne de Taekwon-Do ITF  
Compétitrice internationale avec l'équipe canadienne (2004-2017)

**ZONE**  
PERFORMANCE

