



PREPARATION PHYSIQUE

Connaissances et applications pratiques fondamentales

Formation de perfectionnement pour Educateurs Sportifs

Contenu de la formation :

Attention : Formation non diplômante

Module 1 - Musculation :

- o Les sollicitations musculaires et énergétiques
- o Leurs contraintes spécifiques

Module 2 - Terrain :

- o Progression : endurance, force, vitesse, puissance musculaire
- o Maîtriser la charge d'entraînement

Module 3 – Nutrition :

- o Améliorer les conduites nutritionnelles pour être performant

Module 4 – Reathlétisation :

- o Définition
- o Mise en œuvre

Formateurs :

Monsieur Vincent ALES - Préparateur Physique (Master I Préparation physique, mentale et réathlétisation, DU Européen de Prépa. Physique, BPJEPS AGFF mention D)

Madame Isabelle PEREIRA - Educatrice sportive, responsable pôle APA (BEES 1 Basket-ball, BPJEPS AGFF C et D, DUT de Biologie option diététique, Licence STAPS Motricité)

Public :

Ouvert à tout public (sportifs de Haut niveau, Entraîneur, éducateurs, particuliers...)

Organisation générale :

- Dates : du lundi 25 au vendredi 29 juin 2018
- Horaires : 8h30-17h00
- Lieu : ADPS Formation

Tarifs :

- Frais pédagogiques : 700€ (35h x 20€/h)
- Repas du midi pris en charge par l'ADPS

Remarques :

- Les nuités restent à votre charge
- Possibilité de prise de repas le soir au restaurant sportif de l'ASM Omnisports. (nous contacter)

Financements :

- Formation professionnelle continue via OPCA (faire les demandes au plus vite)
- Financement pôle emploi
- Financement personnel