



## 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 17 au vendredi 21 juin 2019
- 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