

Coaching et Performance

Performance au féminin : entraînements et nutrition optimisés

Programme -

OBJECTIFS

À l'issue de ce stage vous serez capable de :

- ***Connaître les spécificités de la femme sportive***
- ***Optimiser l'entraînement et la nutrition d'une sportive pour améliorer ses performances et réduire les risques de blessure***
- ***Adapter la programmation en fonction de l'âge de la sportive et/ou de son cycle menstruel.***

CONTENU

Evaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel

Les spécificités de la femme

- Physiologiques, morphologiques, psychologiques
- Pathologies à prendre en compte (REDs, SOPK, endométriose …)

Optimiser son entraînement

- Doit-on planifier son entraînement selon le cycle menstruel ?
- L'entraînement optimal en péri ménopause et ménopause

Optimiser son alimentation

- Calcul du total calorique et répartition des macro-nutriments
- Les compléments alimentaires

Pratique proposée :

- Routine yoga/mobilité pour soulager les SPM
- Séance d'entraînement « Hypertrophie des membres inférieurs »
- Séance d'entraînement « Anti-vieillissement » à destination des femmes en pré ménopause et ménopause

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET D'ÉVALUATION

- Pédagogie active et participative alliant court théorique et mise en situation pédagogique
- Support pédagogique remis au stagiaire
- Alternance entre pratique et théorie
- Validation par la réussite d'un QCM
- Délivrance d'une attestation de fin de formation
- Test de positionnement et d'évaluation écrit, réalisé avant et après la formation

MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DÉLAIS D'ACCÉS

Bulletin d'inscription et conditions générales de ventes téléchargeable sur le site internet à nous retourner au plus tard 5 jours avant le début de la session.

INTERVENANTE

Manon MARCHIS-MOUREN

Titulaire des diplômes suivants :

- BPJEPS HM
- Bayesian Body building
- Nutrition de la Force
- Diététique du Sport (Nouchka Simic)
- Yoga Initial Vinyasa (Master MEEF)

PRÉREQUIS – PUBLIC CONCERNÉ

- BEES / CQP / BPJEPS/ DEJEPS/ STAPS
- DIPLÔME FÉDÉRAL

Toutes personnes souhaitant se former* (*nous consulter)

DURÉE

2 journées de formation

14 heures

LIEU

Prépa-Sports

HORAIRES

9H – 12H / 13H – 17H

Etablissement accessible aux personnes en situation de handicap et en difficulté d'apprentissage

PREPA-SPORTS PRO

285 rue du Docteur Aynaud
13100 Aix-en-Provence

04 42 90 57 08

www.prepa-sports.com