

COACHING ET PERFORMANCE

PRÉPARATION PHYSIQUE

- Programme -



INTERVENANT

Philippe MOLENDI

Titulaire des diplômes suivants :

- Préparateur Physique de l'équipe de France de Squatch - BMX - Taekwondo
- BEES HACUMESE 2ème degré
- Formateur au sein de Prépa-Sports

PRÉREQUIS – PUBLIC CONCERNÉ

- BEES / BPJEPS/ DEJEPS/ STAPS
- DIPLÔME FÉDÉRAL

Toutes personnes souhaitant se former*
(*nous consulter)

DURÉE

3 journées de formation

21 heures

LIEU

Prépa-Sports

HORAIRES

9H – 12H

13H – 17H



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

OBJECTIFS

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

- ✓ Adapter des stratégies de préparation physique aux techniques de coaching
- ✓ Adapter la prise en charge à des sportifs ayant des pathologies
- ✓ Prévenir les traumatologies

CONTENU

Evaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel

- Méthodes d'entraînement à dominante neuromusculaire :
 - Les méthodes intensives et leurs effets
 - Exercices combinés
 - Interval training
- Méthode d'entraînement à dominante cardio-vasculaire : efforts intermittents et leurs effets à long terme
- Méthode de prévention des traumatologies
- Principe de construction dans la durée :
 - Muscles posturaux
 - Muscles fixateurs
 - Rééquilibrage musculaire
- Feedback et questions sur les deux journées de formation

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES et D'ÉVALUTATION

- 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

MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DÉLAIS D'ACCÈS

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.

PREPA-SPORTS **PRO**

285 rue du Docteur Aynaud
13100 Aix en Provence

04 42 90 57 08

www.prepa-sports.com