

PRÉPARATION PHYSIQUE

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

CONTENU DE LA FORMATION

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

PUBLIC VISÉ

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

ORGANISATION GÉNÉRALE

- ➔ Inscription : avant le 08 juin 2020
- ➔ Dates: du lundi 15 au vendredi 19 juin 2020
- ➔ Horaires: 8h30-17h00
- ➔ Lieu : ADPS Formation

TARIF

- ➔ 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)

PRÉPARATION PHYSIQUE

FORMATEURS

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

Monsieur Xavier ALLAIS: Préparateur physique omnisports (BP AGFF, DU Prépa Physique, DU Nutrition, BF 3 Haltéro, BF2 Force Athlétique, BF1 Pancrace et discip ass)

Madame Isabelle PEREIRA Éducatrice sportive, responsable pôle APA (BEES1 Basket-ball, BPJEPS AGFF C et D, DUT de Biologie option diététique, Licence STAPS Motricité)

CONTACT



contact@adps-formation.com
Site internet : www.adps-formation.com



04.73.30.44.65



ADPS Formation

