

# PRÉPARATION PHYSIQUE

MAJ le 03/05/2024

16

Juin

2025

## Prépa physique

La **préparation physique** a pour objectif de **développer les qualités physiques** et ainsi d'**optimiser les performances** des sportifs dans leur discipline.

Elle intervient en complément des entraînements et doit permettre d'obtenir une **condition physique optimale**. Elle intervient également dans la prévention des blessures et la récupération.

## Le contenu

### ➔ MODULE 1 : MUSCULATION

- Les sollicitations musculaires et énergétiques
- Leurs contraintes spécifiques


### ➔ MODULE 2 : TERRAIN

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

### ➔ MODULE 3 : NUTRITION

- Améliorer les conduites nutritionnelles pour être performant

## Dates clés

 Inscription : 09 Juin 2025

 Début de formation : 16 Juin 2025

 Fin de formation : 20 Juin 2025

## Public ciblé

➔ Ouvert à tous

# PRÉPARATION PHYSIQUE

16

Juin

2025

## Conditions Financières



- ➔ Frais pédagogiques : 770 € (20€/h x 35h)
- ➔ Repas du midi pris en charge par l'ADPS

## Financements



- ➔ Formation professionnelle continue via OPCO
- ➔ Financement France Travail
- ➔ Financement personnel

➤➤ **Formateurs Prépa Physique : Isabelle PEREIRA**  
**Xavier ALLAIS**  
**Vincent ALES**

## Contact



contact@adps-formation.com



04.51.11.00.26



ADPS Formation

**ADPS**  
formation aux métiers du sport