




# PRÉPARATION PHYSIQUE

MAJ le 21/10/2024


-  Inscription avant le *09 Juin 2025*
-  Début de formation : *16 Juin 2025*
-  Fin de formation : *20 Juin 2025*



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.

## Conditions d'accès

-  Ouvert à tous les publics

[contact@adps-formation.com](mailto:contact@adps-formation.com)



**Lieu de formation : ADPS Formation**  
**84 boulevard Leon Jouhaux 63100 Clermont-Ferrand**

## PRÉPARATION PHYSIQUE

### 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



#### 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
- ➔ Autres : nous contacter



ADPS Formation