

# PRÉPARATION PHYSIQUE

## Module complémentaire



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.

Formation non diplômante

### **CONDITIONS D'ACCÈS**

✓ Ouvert à tous, pas de prérequis





📋 Du 22 juin 2026 au 26 juin 2026

### Plus d'informations:

04.51.11.00.26 - contact@adps-formation.com





#### **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

## Possibilité de financements 🕞

- Conditions financières
- Formation professionnelle continue (OPCO)
- Financement France Travail
- Financement personnel
- Autres : nous contacter

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