ADPS formation aux métiers du sport

CFA depuis 2025

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

9h00 à 17h00

Inscription jusqu'au 15 juin 2026

Du 22 juin 2026 au 26 juin 2026

Plus d'informations :

04.51.11.00.26 - contact@adps-formation.com

MAJ le 16/09/2025

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

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

Conditions financières

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