



Formation courte de 7 heures permettant d'obtenir des compétences en préparation physique adaptée aux sports de contact

Vous êtes éducateur sportifs, entraîneur, compétiteurs, passionnés de sports de contact ou professeurs d'éducation physique et sportive, obtenez des compétences complémentaires dans le domaine de la préparation physique adaptée aux sports de contact !

Les publics

- Éducateurs sportifs,
- Entraîneurs de sports de contact,
- Compétiteurs de sports de contact,
- Passionnés de sports de contact,
- Professeurs d'éducation physique et sportive.

Prérequis

- Aucun prérequis (mais il est conseillé d'avoir des notions d'anatomie et de physiologie et un niveau pugilistique correct).

Disposition pratique

- Effectif minimum et maximum : 3 à 18 participants.

Modalités et délai d'accès

- Inscription via notre bulletin d'inscription (téléchargeable sur le site internet),
- Renvoi du dossier minimum 15 jours avant le démarrage de la session de formation.

Présentation générale

- Formation accélérée directement ciblée sur les besoins essentiels,
- Formation dispensée par des spécialistes des sports de contact,
- Notions de préparation physique duplicable à d'autres disciplines,
- Formation applicable immédiatement sur le terrain.

Les objectifs

- Identifier les besoins en préparation physique d'un pratiquant de sports de contact,
- Planifier la préparation physique lors d'un cycle d'apprentissage pugilistique,
- Évaluer et de modifier (si besoin) la préparation physique d'un pratiquant de sports de contact lors d'un cycle d'apprentissage pugilistique,
- Apporter une solution adaptée aux besoins en préparation physique d'un pratiquant de sports de contact.



Contenu de la formation

- Item n°1 : Énergétique
 - Physiologie
 - Les différentes méthodes d'entraînement
 - Les outils de suivi et de contrôle
 - Évaluation du 1er item : QCM
- Item n°2 : Musculaire
 - Anatomie
 - Myologie
 - Traumatologie
 - Méthodes de musculation
 - Outils de suivi et de contrôle
 - Évaluation du 2ème item : QCM
- Item n°3 : Planification
 - Planification d'entraînement
 - Méthodes de planification
 - Outils de suivi et de contrôle
 - Évaluation du 3ème item : QCM
- Évaluation finale : Étude de cas de façon collective

Modalités pédagogiques

Moyens pédagogiques :

- La salle de formation est équipée d'une salle de cours théorique et d'une salle de sport,
- La salle de formation, est équipée d'un vidéoprojecteur, d'un tableau blanc, tables et chaises,
- La salle de sport comporte un dojo de boxe équipée avec du matériel de type professionnel et d'une salle de musculation.

Articulation pédagogique :

- Formation présentielle de 7 heures,
- Chaque Item est séquencé de la façon suivante : Théorie : 1H15 de théorie ; Mise en application : 30 minutes ; Évaluation : 15 minutes (exercices),
- La journée de formation se termine avec une synthèse de la journée réalisée sous forme collégiale sur un cas pratique ; Recueil des impressions ; Évaluation à chaud de la formation (questionnaire et tour de table) ; Débriefing sur l'écart éventuel ; Formalisation d'une régulation sur les points soulevés.



Sport & bien-être - Forma-school
Centre d'expertise du sport et de la formation professionnelle

Moyens d'encadrement

L'OF s'engage à adapter chaque formation aux besoins réels du stagiaire. L'animation est basée sur une pédagogie active, avec des exercices pratiques et personnalisés qui permettent l'ancrage en temps réel. Cette animation s'appuie sur une alternance d'exposés théoriques et pratiques (avec le support d'un Vidéoprojecteur). Des supports de cours sont délivrés à chaque participant et des travaux pratiques sont réalisés.

Compétences et capacités visées

Compétences visées :

- Compétences Énergétique :
 - Identifier le fonctionnement du corps humain, son système de resynthèse de l'ATP (physiologie),
 - Développer des méthodes d'entraînement énergétique.
- Compétences Musculaire :
 - Identifier le corps humain, ses muscles et leurs fonctions (anatomie et myologie),
 - Mettre en œuvre des méthodes de musculation.
- Compétences planification :
 - Mettre en œuvre des méthodes didactiques de programmation d'un cycle d'entraînement et de son évaluation.

Durée de la formation

- 7 heures.

Date de la formation

- 9 mars 2024.

Lieu(x) de la formation

- 255 rue Robert Barathon – 42370 Renaison.

Coût de la formation

- 250 € par stagiaire.



Sport & bien-être - Forma-school
Centre d'expertise du sport et de la formation professionnelle

Accessibilité - Handicap

Un entretien préalable sera mis en place pour aménager au mieux la formation avec votre handicap. Nos intervenants savent adapter leurs méthodologies pédagogiques en fonction des différentes situations d'handicap.

- Contact référent handicap : handicap@sport-bien-etre.fr

Restauration

- Restaurant : Les gens heureux - 15 rue du Tacot - 42370 Renaison (2 minutes à pied) - Repas pris en charge par le centre de formation,
- Nombreux commerces à proximité (boulangerie, restauration rapide, autre... ,
- Cuisine à disponibilité des stagiaires (frigo et micro-onde).

Hébergement

- Hébergement : Hôtel le central 8 rue du 10 août 1944 (2 minutes à pied),
- Nombreuses chambres d'hôte à proximité.

Responsable de l'action de formation

- HODIEUX, Aurélien - 06.07.98.88.36 - contact@sport-bien-etre - 255 rue Robert Barathon - 42370 Renaison.

Suivi de l'action

- Feuille d'émargement par demi-journée,
- Contrôle des acquis tout au long de la formation sous forme de questionnaires à choix multiple,
- Évaluation de chaque Item + Évaluation finale.

Évaluation de la formation

- Évaluation de la prestation de formation « à chaud »,
- Une attestation de compétences acquises est remise à chaque stagiaire,
- Évaluation « à froid » après 3 mois.