



## PLAQUETTE DE PRÉSENTATION

### 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.



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

## 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

## Durée de la formation

- 7 heures.

## Lieu(x) de la formation

- 255 rue Robert Barathon – 42370 Renaison.

## Coût de la formation

- 250 € par stagiaire.