



PROGRAMME DE FORMATION PLANIFICATION DE LA PREPARATION PHYSIQUE

I - OBJECTIFS DE L'ACTION DE FORMATION

- Connaître les principes fondamentaux de la planification de la préparation physique
- Adapter la préparation physique dans l'entraînement en fonction des objectifs de chacun
- Appréhender la prévention des blessures

II - PUBLIC ET PREREQUIS

Les participants doivent :

- Être licencié(e) à la FFGym
- Entraîneurs GAF/GAM/TR/TU/GAc/AERO/TeamGym souhaitant se familiariser avec les principes de la planification de la préparation physique.

III - DUREE

L'action de formation sera d'une durée de 7 heures.

IV - METHODES PEDAGOGIQUES ET MOYENS TECHNIQUES

- Salle de formation (cours théorique)
- Gymnase spécialisé (cours pratiques et travaux dirigés)
- Etude de cas concrets
- Vidéoprojecteur

La formation sera assurée par Yann MYALLONNIER, préparateur physique, qui possède les compétences requises pour proposer une formation de qualité.

V - CONTENUS

- Apports théoriques dans le domaine de la planification de la préparation physique
- Définition des objectifs de chacun pour se rapprocher au plus près des attentes
- Découverte des gestes de base de la préparation physique
- Découverte des différentes techniques de préparation physique dans la salle spécialisée
- Prise en compte des différentes techniques de préparation physique pour prévenir les blessures

VI - MOYENS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION DE LA FORMATION

Le suivi de la formation est évalué par une fiche d'émargement signée par demi-journée par les stagiaires et formateurs.

L'évaluation de la formation se fait par des questions orales en fin de formation ainsi que par l'envoi d'un questionnaire de satisfaction.