

Formation Gratuite

PLANIFIER L'ENTRAÎNEMENT POUR AMÉLIORER SES PERFORMANCES

Objectifs

À partir de la construction d'une séance type, l'éducateur se projettera sur la semaine afin de comprendre les mécanismes inhérents à la performance et optimiser la périodisation de l'entraînement.

Programme

1/ Approche théorique de la périodisation des charges d'entraînement

- Le cycle d'entraînement
- L'architecture des différents cycles (contenus)
- La juxtaposition des cycles dans un plan d'entraînement
- Les effets du travail en cycle déterminé

2/ Les moyens de contrôle et d'évaluation

- Principes méthodologiques de l'évaluation physique
- Les différentes qualités physiques à évaluer
- Utilisation du matériel d'évaluation (outils d'évaluation)

3/ Les effets et causes de la fatigue

- Définition de la notion de fatigue
- Notion de surentraînement
- Principe d'alternance travail/fatigue et notion d'affutage

Public : Salariés (Entraîneur, éducateur, sportif de haut niveau, sportif professionnel) relevant d'UNIFORMATION (8 à 12 personnes maximum)

Durée et dates : 2 jours **20 et 21 octobre 2011** à Montpellier

A titre indicatif, coût réel du stage par participant : 224 € Prise en charge UNIFORMATION : 100%

BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner à CREPS LR blandine.gasner@jeunesse-sports.gouv.fr

Contact : Blandine Gasner

Tél : 04 67 61 72 23 Fax : 04 67 52 37 51

Nom de la structure employeur :

N°adhérent UNIFORMATION (ou ICOM) :

Adresse complète :

Votre structure emploi : moins de 10 salariés équivalent temps plein + de 10 salariés

Interlocuteur (responsable administratif) :

Email : Tél :

Nom et prénom du stagiaire :

Fonction :

Nature du contrat (1.CDI - 2.CDD - 3.Dirigeant bénévole - 4.Contrat d'Avenir - 5.CAE - 6.CI-RMA - 7.CIE CDI - 8.CIE CDD - 9.CUI) :

CSP (1.Ouvrier non qualifié - 2. Ouvrier qualifié - 3. Employé - 4. Agent de Maîtrise technicien - 5. Ingénieur et cadre) :

N°sécurité sociale :

Email : Tél :

Date :

Cachet et signature employeur :