

# FORMATION PRÉPARATION PHYSIQUE



## OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Mettre à profit les notions de méthodologie et de planification d'entraînement auprès d'un public souhaitant atteindre des objectifs sportifs tout en tenant compte les principales pathologies sportives.

- Acquérir des connaissances approfondies dans les principaux domaines de la performance sportive : physiologie, méthodologie de l'entraînement, nutrition, récupération, mental, sommeil, réathlétisation, prévention et gestion de la blessure.
- Perfectionner vos compétences en pédagogie, préparation et animation de séances en accompagnant un sportif dans l'atteinte de ses objectifs



## PROGRAMME DE LA FORMATION

- Acquérir des connaissances approfondies dans les principaux domaines de la performance sportive : physiologie, méthodologie de l'entraînement, nutrition, récupération, mental, sommeil, réathlétisation, prévention et gestion de la blessure.
- Accompagner un sportif dans l'atteinte de ses objectifs, le conditionner mentalement, créer une relation de confiance et le motiver au quotidien pour y parvenir
- Création et mise en place d'un suivi des performances pour évaluer l'évolution des résultats

## PUBLIC VISÉ

Professionnels du sport et du bien-être souhaitant développer leurs compétences dans l'encadrement des pratiques physique et sportive

## DURÉE

Formation en présentiel ou distanciel : **21h** soit **2 jours**

## TARIF

Financement personnel en présentiel ou distanciel : **780 euros**



# LES MODALITES PÉDAGOGIQUES

## AVANT LA FORMATION

Vous avez été en contact avec un membre du centre de formation pour organiser votre formation

- Analyse de votre demande en validant les objectifs professionnels de la formation que vous souhaitez suivre
- Validation de votre programme et objectifs pédagogiques
- Gestion administrative et financière de votre dossier (date, lieu, inscription).

## PENDANT LA FORMATION

Rappel du programme détaillé et vérification des manuels pédagogiques. Le formateur est là pour répondre à toutes vos questions

## PENDANT LA FORMATION

Validation des connaissances au travers d'un questionnaire QCM et d'une mise en situation pédagogique. Dans l'objectif d'améliorer en continue nos formations, une enquête de satisfaction sera proposée dans laquelle vous pourrez y formuler vos remarques sur la formation. Vous obtenez une attestation de formation et de présence suite à la réussite des évaluations

## CONTACT

-  06 59 52 29 05
-  [formations.peps@gmail.com](mailto:formations.peps@gmail.com)
-  [www.pepsformations.fr](http://www.pepsformations.fr)

