



FORMATION PRÉPARATION PHYSIQUE

Les clés pour préparer vos coachés à réaliser un objectif sportif !

POUR QUI ?

- Les éducateurs sportifs ayant un Brevet d'État d'Éducateur Sportif ou un Brevet Professionnel Activité Gym-Force-Forme ou équivalent
- Les personal trainers ou coaches
- Les entraîneurs et animateurs sportifs
- Les professeurs de fitness et/ou d'éducation physique

PRÉREQUIS

- Pour participer à ce module, vous devez avoir suivi le module de base et cardio training & musculation et/ou équivalents.
- Les personnes titulaires d'un diplôme en éducation physique, d'éducateur sportif et/ou de «métiers de la forme» peuvent accéder directement à ce module, sans passer par les modules de base et cardio training & musculation.
- Nous vous conseillons un bagage de pratique personnelle en cardio-training et musculation avant de participer à ce module de formation.

OBJECTIFS

- Pouvoir préparer physiquement des coachés à des objectifs sportifs
- Approfondir les notions de méthodologie et de planification d'entraînement
- Connaître les principales pathologies des sportifs

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Formation Préparation physique

SARL LEADERFIT
9 rue du Général Mocquery 37550 Saint Avertin
Organisme de formation continue
RCS TOURS 423 277 565
SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

VITALYS SARL
13 route de Zoufftgen
L-3598 Dudelange-Luxembourg
TVA LU 18538688
TVA BE 0823263348
116437/A - 116437/B



FORMATION PRÉPARATION PHYSIQUE

PROGRAMME

- Tests cardio-vasculaires, musculaires, de souplesse, d'adiposité et d'évaluation posturale
- Méthodologie de l'entraînement du sportif (préparation physique générale, orientée ou auxiliaire, spécifique)
- Les différents cycles de périodisation de l'entraînement
- Principes d'entraînement (surcharge, répétition, individualisation, ...)
- Étude de cas
- Développement de la force musculaire, de la masse musculaire et de l'endurance musculaire
- Cross training
- Notions de traumatologie du sportif
- Mises en situation pratiques et pédagogiques
- Évaluation certificative

LES PLUS

- Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en œuvre pour chacun de nos stagiaires (salle de cours collectifs, manuel de formation, matériel informatique...)
- Suite à l'obtention de la certification, envoi du certificat Leaderfit' Préparation physique
- Nos formateurs sont des entraîneurs expérimentés, sélectionnés parmi les meilleurs pour leurs compétences, leur pédagogie et leur passion à vous transmettre leur savoir-faire
- Validation par un certificat de formation Leaderfit' Préparation physique

FORMATEURS

Jonathan GENIN
Christophe LEHOUX

DURÉE DE LA FORMATION

28h de formation
réparties sur 4 jours

INFOS & INSCRIPTIONS

www.leaderfit-formation.com
contact@leaderfit.com
02 47 52 66 01
belux@groupe-leaderfit.com
621.24.99.48. (du Luxembourg)
0494.61.81.04. (de la Belgique)

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Formation Préparation physique

SARL LEADERFIT'

9 rue du Général Mocquery 37550 Saint Avertin
Organisme de formation continue
RCS TOURS 423 277 565
SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

VITALYS SARL

13 route de Zoufftgen
L-3598 Dudelange-Luxembourg
TVA LU 18538688
TVA BE 0823263348
116437/A - 116437/B