



# FORMATION PREPARATION PHYSIQUE

## 1ERE JOURNÉE

<b>10h00-10h30</b>	<b>ACCUEIL &amp; PRESENTATION</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Accueil des participants</li> <li>➤ Présentation du manuel, de la formation</li> <li>➤ Présentation du formateur</li> </ul>
<b>10h30-13h00</b>	<b>DEMARRAGE DU CHAPITRE 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Révision et perfectionner les tests et bilans</li> <li>➤ Mise en pratique de l'ensemble des tests et bilans</li> <li>➤ Mise en pratique en binôme (coach &amp; coaché)</li> </ul>
<b>13H00-14H00</b>	<i>DEJEUNER</i>
<b>14h00-15h00</b>	<b>CLOTURE DU CHAPITRE 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cibler les tests en fonction des principaux objectifs</li> <li>➤ Outils de retranscription des informations prise lors du 1<sup>er</sup>RDV</li> <li>➤ Documents spécifiques au suivi des clients</li> <li>➤ Compréhension du réseau de performance auprès du PT</li> <li>➤ Mise en pratique en binôme (coach &amp; coaché)</li> </ul>
<b>15h00-16h30</b>	<b>DEMARRAGE DU CHAPITRE 2 : traumatologie du sportif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Les différentes pathologies + analyse des régions atteintes</li> <li>➤ Connaissances des différentes pathologies sportives</li> <li>➤ Savoir expliquer à son sportif les pathologies</li> <li>➤ Connaissances des traitements de soins</li> </ul>
<b>16h30-18h00</b>	<b>CLOTURE DU CHAPITRE 2 : traumatologie du sportif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Différents critères pour la reprise d'une activité sportive</li> <li>➤ Protocole de reprise selon les pathologies et les régions atteintes</li> <li>➤ Construction de programmes de reprises du sport</li> <li>➤ Travail sur l'ensemble des tests et bilan et bilan postural</li> </ul>

## 2EME JOURNÉE

<b>9h00-10h30</b>	<b>DEMARRAGE DU CHAPITRE 3 : méthodologie entraînement sportif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Connaissances théoriques du principe de planification d'entraînement</li> <li>➤ Révision de l'ensemble des principes d'entraînement</li> <li>➤ Maîtrise du principe de « périodisation »</li> </ul>
<b>10h30-12h00</b>	<b>POURSUITE DU CHAPITRE 3 : méthodologie entraînement sportif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Construction de programmes d'entraînement selon différents publics</li> </ul>
<b>12H00-13H00</b>	<i>DEJEUNER</i>
<b>13H00-14H30</b>	<b>CLOTURE DU CHAPITRE 3 : méthodologie entraînement sportif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Proposer des entraînements variés en fonctions des objectifs des sportifs/clients en associant le chapitre 2 (la traumatologie)</li> </ul>
<b>14H30-16H00</b>	<b>SALLE DE FITNESS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Petit matériel et appareils cardio- vasculaires</li> <li>➤ Circuit training en rapport avec la traumatologie</li> <li>➤ Mise en pratique</li> </ul>
<b>16H00-17H00</b>	<b>RÉVISIONS &amp; BILAN DE LA FORMATION</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ancrage des points clés des tests et des bilans</li> <li>➤ Révision complète du vocabulaire à adopter auprès de ses sportifs</li> </ul>

Pour valider ce module, la réussite à l'examen de certification est indispensable.