

Formation Entraîneur Fédéral 1

UC 3 : Préparation physique générale et récupération

Descriptif des diplômes des entraîneurs fédéraux :

Il s'agit du premier niveau de diplôme d'entraînement au sein de la filière fédérale, qui apporte des contenus et des outils opérationnels à l'entraîneur de club. Il se compose de 4 modules de 2 jours de formation.

Publics concernés :

- Licence fédérale 1 an
- Avoir en charge un groupe d'entraînement, avoir un projet d'entraîner, athlète souhaitant se former

Les modules de formation de ce premier niveau sont accessibles de manière distincte les uns des autres, en formation continue. Aucun prérequis de diplôme n'est demandé aux stagiaires.

Objectifs du module de formation :

- Définir les filières énergétiques et les intégrer dans notre pratique
- Comprendre l'intérêt de l'échauffement et l'étirement et comment le mettre en place dans l'entraînement
- Maîtriser les techniques de récupération appropriées au public
- Construire des séances de renforcement musculaire
- Prévenir les risques liés à l'entraînement

Organisation du module de formation :

Dates et horaires : Les 4 et 5 février 2023 – de 10h à 18h le samedi et de 9h à 16h le dimanche

Lieu : Maison départementale des sports – 7 Rue Pierre de Coubertin – 49130 Les Ponts-de-Cé

Nombre minimum de stagiaires : 5

Nombre maximum de stagiaires : 15

Formateur : Nicolas Rouleaud – Conseiller Sportif CRPLCK

Restauration et hébergement : à la charge du stagiaire

Frais pédagogiques : 100€ les deux jours – par chèque ou par virement au CRPLCK

Inscription : par mail à nrouleaud@ffck.org avant le 29 janvier 2023

Coupon d'inscription :

Nom :

Prénom :

Club :

Numéro de licence FFCK :

Adresse mail :

Téléphone :

J'autorise le CRPLCK à utiliser les photos ou vidéos réalisées lors de cette formation OUI / NON