

EF1 - Module 3 Préparation Physique Générale et Récupération

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Connaître et repérer les seuils de travail
- Comprendre les objectifs et les modalités de mise en œuvre de la PPG
- Conduire des échauffements
- Conduire des séances d'étirements
- Conduire des actions de récupération
- Conduire des séances de renforcement musculaire
- Repérer les postures et les conduites « à risque » et orienter vers le corps médical

DATES ET LIEUX DE FORMATION :

05 - 06 décembre 2020
Nancy (54)

DUREE DE LA FORMATION :

14h

RESPONSABLE DE LA FORMATION :

Jean-Christophe BOIVIN



Tél : 06 11 59 00 96

Email : jcboivin@ffck.org

INSCRIPTIONS :

Service Formation

Tél : 01 45 11 08 56

Email : serviceformation@ffck.org



PUBLICS CONCERNES :

- Entraîneurs de Clubs
- Bénévoles
- Parents accompagnateurs

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

1 mois avant le début de la formation

TARIFS ET MODALITES FINANCIERES :

| | Salarié | Bénévole |
|--------------------|---|-----------------|
| Frais pédagogiques | Intégralement Pris en charge* 40€/h (560€) | 50€/jour (100€) |

*Prise en charge par l'AFDAS sous réserve d'un accord de financement préalable (aménagements possibles du tarif si situation prouvée de non prise en charge avant le début de la formation).

Frais d'hébergement et de restauration : se renseigner auprès du CRCK.