

## 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](mailto:jcboivin@ffck.org)

### INSCRIPTIONS :

#### Service Formation

Tél : 01 45 11 08 56

Email : [serviceformation@ffck.org](mailto: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.