

## EF2 - Module 3 Préparation Physique Générale et Récupération

### OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Comprendre les apports de la PPG dans l'entraînement
- Mettre en œuvre les activités périphériques au cœur de la séance d'entraînement : **ski de fond, musculation poids de corps, étirements, cross fit, PPG ...**
- Programmer la PPG en fonction des objectifs de performance, de l'âge, des conditions extérieures et des ressources de la structure
- Consuire des séances de musculation
- Maîtriser les techniques de récupération appropriées au public
- Dopage et conduites à risque



### DATES ET LIEUX DE FORMATION :

Du 04 au 08 janvier 2021

Ecole Nationale de ski de Prémanon (39)

**DUREE DE LA FORMATION :** 5 jours soit 35h

**NOMBRE MAXIMUM DE STAGIAIRES :** 15

### FORMATEUR(S) :

Entraîneurs nationaux, Cadres Techniques de la fédération, kinésithérapeute, professionnels de l'entraînement sportif

### RESPONSABLE DE LA FORMATION :



**Pierre DEVAUX**

Email : [pdevaux@ffck.org](mailto:pdevaux@ffck.org)

Tel : 06 82 96 70 12

### INSCRIPTIONS :

**Caroline BARBAUT**

Tél : 01 45 11 08 56

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

### PUBLICS CONCERNES :

- Entraîneurs de Clubs
- Entraîneurs du PPF
- Conseillers Techniques
- Bénévoles

### 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 (1400€)	50€/jour (250€)
Frais hébergement et restauration		60€/jour (pension complète)*

\*Prise en charge par l'AFDAS pour les salariés 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).

