



## EF3 La préparation physique 2.0

### OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Connaître et expérimenter les outils de préparation physique de 2<sup>ème</sup> génération (Kettle/TRX/Masse, Elastiques, Capteurs de vitesse, Automassage, Mobilité...)
- Intégrer le développement spécifique au quotidien en salle et sur l'eau

### DATES ET LIEUX DE FORMATION :

Du 13 au 15 novembre 2023 (19h)  
Pau (64)

**DUREE DE LA FORMATION :** 3 jours soit 19h

### FORMATEUR(S) :



**Yann LE PENNEC**  
Entraîneur national  
Email : [ylepennec@ffck.org](mailto:ylepennec@ffck.org)

### RESPONSABLE DE LA FORMATION :



**Pierre DEVAUX**  
Email : [pdevaux@ffck.org](mailto:pdevaux@ffck.org)  
Tel : 06 82 96 70 12

### INSCRIPTIONS :

**Service formation FFCK**  
Tél : 01 45 11 08 56  
Email : [serviceformation@ffck.org](mailto:serviceformation@ffck.org)

### PUBLICS CONCERNES :

- Entraîneurs de Clubs
- Entraîneurs du PPF
- Conseillers Techniques
- Entraîneurs en charge d'un projet de performance.

### DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

1 mois avant le début de la formation

### TARIFS ET MODALITES FINANCIERES :

	Salarié	Bénévole
	<b>Intégralement</b>	
<b>Frais pédagogiques</b>	<b>Pris en charge*</b> 40€/h (760€)	<b>50€/jour (150€)</b>
<b>Frais hébergement et restauration</b>	Les stagiaires sont autonomes	

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