

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 22 au 26 janvier 2024
Pau (64)

DUREE DE LA FORMATION : 5 jours soit 35h

NOMBRE MAXIMUM DE STAGIAIRES : 15

RESPONSABLE DE LA FORMATION :



Pierre DEVAUX
Email : pdevaux@ffck.org
Tel : 06 82 96 70 12

FORMATEUR :

Nicolas ROULEAUD

INSCRIPTIONS :

Caroline BARBAUT
Tél : 01 45 11 08 56
Email : 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€) |

*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).