

EF3

La préparation physique 2.0

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Mettre en place une préparation physique individualisée et spécifique.
- Connaitre et expérimenter les outils de préparation physique de 2^{ème} génération (Kettle/TRX/Masse, Elastiques, Capteurs de vitesse, Automassage, Mobilité...)
- Mettre en place une programmation de préparation physique avec des outils modernes et adaptés aux profils des athlètes.
- Intégrer le développement spécifique au quotidien en salle et sur l'eau



DATES ET LIEUX DE FORMATION :

Hiver 2024 - 2025
A Pau (64)

DUREE DE LA FORMATION : 3 jours soit 21h

FORMATEUR(S) :



Yann LE PENNEC
Entraîneur national
Email : ylepennec@ffck.org

RESPONSABLE DE LA FORMATION :



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

CONTACT :

Service formation FFCK
Tél : 01 45 11 08 56
Email : serviceformation@ffck.org

PUBLICS CONCERNES :

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

Vous êtes intéressé par cette formation ?
Faites-le nous savoir et nous vous recontactons dès que les dates sont définies.

TARIFS ET MODALITES FINANCIERES :

	Salarié	Bénévole
Frais pédagogiques	Intégralement Pris en charge* 40€/h (840€)	50€/jour (150€)
Frais hébergement et restauration	Les stagiaires sont autonomes	

*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).