

# FORMATION

## PRÉPARATION PHYSIQUE

V1.0 01/10/2024

<b>Public</b>	Éducateurs, coach, moniteurs, professeurs et/ou dans le domaine sportif.
<b>Prérequis</b>	Être titulaire d'une qualification dans le domaine sportif et fédéral (CQP, Diplôme Fédéral, STAPS, BPJEPS, DEJEPS, DESJEPS ou autres)
<b>Dispositions pratiques</b>	Effectif maximum : 20 participants Effectif minimum : 2 personnes
<b>Modalités et délais d'accès</b>	Pour toutes demandes d'inscription, merci d'envoyer un mail : <a href="mailto:zcformation.sport@hotmail.com">zcformation.sport@hotmail.com</a> ou d'appeler au <b>06.52.21.34.09</b>  Un délai d'une semaine avant la formation
<b>Objectifs opérationnels</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Identifier les différents types de fibres musculaires (I, IIa, IIx) et leurs implications dans les entraînements spécifiques.</li> <li>● Expliquer le rôle des muscles et l'amélioration des performances.</li> <li>● Décrire les trois systèmes énergétiques (aérobie, anaérobie lactique, anaérobie alactique) et leur activation en fonction de la durée et de l'intensité des efforts.</li> <li>● Analyser les principes de surcompensation et d'adaptation musculaire pour planifier une récupération optimale.</li> <li>● Distinguer les qualités physiques fondamentales (force, endurance, vitesse, souplesse) et expliquer leur interrelation.</li> <li>● Concevoir une séance d'entraînement équilibrée en incluant : Un échauffement adapté. Un travail principal ciblé (force, puissance, endurance, ou agilité).</li> <li>● Élaborer une planification annuelle (macrocycle) avec des phases adaptées</li> <li>● Développement des qualités physiques spécifiques.</li> <li>● Enseigner les techniques des exercices fondamentaux opérationnels.</li> <li>● Méthodologie avancée d'entraînement</li> <li>● Appliquer les techniques avancées d'hypertrophie musculaire</li> <li>● Préparation physique spécifique à un sport</li> <li>● Aspects complémentaires et prévention</li> <li>● Expliquer les bases de la nutrition sportive</li> <li>● Enseigner les techniques d'échauffements spécifiques</li> </ul>

<p><b>Contenu de la formation</b></p>	<p><u>Jour 1 :</u></p> <p>Partie 1 : Anatomie et physiologie appliquées à la préparation physique</p> <p>Comprendre les muscles et leur fonctionnement Les systèmes énergétiques : aérobie et anaérobie Les différentes qualités physiques : force, endurance, vitesse, etc.</p> <p><u>Jour 2:</u></p> <p>Partie 2 : Développement des qualités physiques spécifiques</p> <p>Travail de la puissance et de l'explosivité Améliorer la vitesse et l'agilité Optimiser l'endurance</p> <p><u>Jour 3:</u></p> <p>Partie 3 : Les bases de l'entraînement</p> <p>Organisation des séances et cycles d'entraînement Planification annuelle et périodisation Importance de la nutrition dans la performance sportive Prévention des blessures et réhabilitation Récupération et adaptation à l'effort Évaluation des performances et suivi</p>
<p><b>Modalités pédagogiques</b></p>	<p>Moyens pédagogiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Salle de formation</li> <li>● Plateau technique et sportif</li> <li>● Livret de cours</li> </ul> <p>Méthodes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Démarche : inductive et déductive</li> <li>● Méthodes : affirmative, expositive, interrogative, active et co-active</li> </ul> <p>Modalités :</p> <p>Présentiel</p> <p>Point en amont de la formation avec restitution du besoin client.</p> <p>Point en fin de journée de formation, recueil des impressions, régulation sur les autres journées en fonction de l'évolution pédagogique.</p> <p>Évaluation à chaud en fin de formation</p>
<p><b>Moyens d'encadrement de la formation</b></p>	<p>ZC FORMATION SPORT s'engage à adapter chaque formation aux besoins réels du stagiaire. L'animation est basée sur une pédagogie active, avec des exercices pratiques et personnalisés qui permettent l'ancrage en temps réel. Cette animation s'appuie sur une alternance d'exposés théoriques et pratiques.</p>
<p><b>Durée</b></p>	<p>Durée totale : 3 jours, soit 21 heures</p>
<p><b>Dates</b></p>	<p>Nous consulter</p>



<b>Lieu(x)</b>	100 Chemin des bessons 13014 Marseille au Tennis de Toursainte Cette formation est uniquement en présentiel dans nos locaux
<b>Coût par participant</b>	1 190 € TTC
<b>Financement</b>	Étant certifié QUALIOPI, les organismes financeurs ( OPCO / FIFPL /etc....) dans le cadre de la prise en charge du financement de votre formation. N'hésitez pas à nous contacter pour bénéficier d'un accompagnement dans votre recherche de financement
<b>Accessibilité</b>	Pour toutes demandes d'aménagement ou de compensations dans le cadre d'une situation de handicap, merci de contacter notre référent handicap M. Chaker
<b>Responsable de l'action</b>	Elyes Chaker : 0652213409 - <a href="mailto:zcformation.sport@hotmail.com">zcformation.sport@hotmail.com</a>
<b>Formateur</b>	Elyes Chaker : Préparateur Physique 0652213409 - <a href="mailto:zcformation.sport@hotmail.com">zcformation.sport@hotmail.com</a>
<b>Suivi de l'action</b>	Emargement des stagiaires, remise d'un certificat de réalisation de formation.
<b>Evaluation de l'action</b>	Evaluation sous la forme d'un questionnaire écrit et d'une mise en pratique Evaluation de la prestation de formation « à chaud » Évaluation des acquis au regard des objectifs attendus « à froid » à 3 mois.