FORMATION PRÉPARATION PHYSIQUE MODULE 1

V3.0 01/11/2026

Public	Éducateurs, coach, moniteurs, professeurs et/ou dans le domaine sportif ainsi qu'aux bénévoles et autres acteurs engagés dans le domaine sportif.
Prérequis	Aucun
Dispositions pratiques	Effectif maximum : 20 participants Effectif minimum : 1 participant
Types de reconnaissance	Formation qualifiante (formation non certifiante)
Modalités et délais d'accès	Pour toutes demandes d'inscription, merci d'envoyer un mail : **zcformation.sport@hotmail.com** ou d'appeler au **06.52.21.34.09** Un délai d'une semaine avant la formation
Objectifs opérationnels	Identifier les différents types de fibres musculaires (I, IIa, IIx) et leurs implications dans les entraînements spécifiques. Expliquer le rôle des muscles et l'amélioration des performances. Décrire les trois systèmes énergétiques (aérobie, anaérobie lactique, anaérobie alactique) et leur activation en fonction de la durée et de l'intensité des efforts. Analyser les principes de surcompensation et d'adaptation musculaire pour planifier une récupération optimale. Distinguer les qualités physiques fondamentales (force, endurance, vitesse, souplesse) et expliquer leur interrelation. Concevoir une séance d'entraînement équilibrée en incluant : Un échauffement adapté. Un travail principal ciblé (force, puissance, endurance, ou agilité). Élaborer une planification annuelle (macrocycle) avec des phases adaptées. Développement des qualités physiques spécifiques. Enseigner les techniques des exercices fondamentaux opérationnels. Méthodologie avancée d'entraînement Appliquer les techniques avancées d'hypertrophie musculaire Préparation physique spécifique à un sport

Contenu de la formation	Jour 1 : Partie 1 : Anatomie et physiologie appliquées à la préparation physique Comprendre les muscles et leur fonctionnement Les systèmes énergétiques : aérobie et anaérobie Les différentes qualités physiques : force, endurance, vitesse, etc. Jour 2: Partie 2 : Développement des qualités physiques spécifiques Travail de la puissance et de l'explosivité Améliorer la vitesse et l'agilité Optimiser l'endurance Jour 3: Partie 3 : Les bases de l'entraînement Organisation des séances et cycles d'entraînement Planification annuelle et périodisation Jour 4 : Prévention des blessures et réhabilitation Récupération et adaptation à l'effort Évaluation des performances et suivi
Modalités pédagogiques	**Moyens pédagogiques :** • Salle de formation • Plateau technique et sportif • Livret de cours • Formation en visioconférence lorsque le présentiel n'est pas possible **Méthodes :** • Démarche : inductive et déductive • Méthodes : affirmative, expositive, interrogative, active et co-active **Modalités :** Présentiel Point en amont de la formation avec restitution du besoin client. Point en fin de journée de formation, recueil des impressions, régulation sur les autres journées en fonction de l'évolution pédagogique. Évaluation à chaud en fin de formation
Moyens d'encadrement de la formation	**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.
Durée	Durée totale : 4 jours, soit 34 heures
Dates	Nous consulter

Lieu(x)	100 Chemin des bessons 13014 Marseille au Tennis de Toursainte
Coût par participant	**1 030 € TTC**
Financement	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 Fonds propres
Accessibilité	Pour toutes demandes d'aménagement ou de compensations dans le cadre d'une situation de handicap, merci de contacter notre référent handicap M. Chaker
Responsable de l'action	Elyes Chaker : 0652213409 - zcformation.sport@hotmail.com
Formateur	**Elyes Chaker** 0652213409 - zcformation.sport@hotmail.com
Suivi de l'action	Emargement des stagiaires, remise d'un certificat de réalisation de formation.
Evaluation de l'action	Evaluation sous la forme d'un questionnaire écrit et d'une mise en pratique Evaluation de la prestation de formation **« à chaud »**
Poursuite d'étude	Cette formation ne confère pas de droit à la poursuite d'études

Indicateurs 2025		
Taux de satisfaction	Synthèse sur les retours de satisfaction avec un barème de mauvais à très bien.	100 %
Taux d'assiduité	Stagiaires présents/Stagiaires inscrits	100 %
NOMBRE STAGIAIRES	x	5
NOMBRE DE FORMATION	x	3