

MODULE 1-DECOUVERTE DE L'ENTRAINEMENT INVISIBLE INTRA CLUB, CYCLE COURT

PUBLIC-

Sportifs, pouvant être accompagnés par des éducateurs.

PRE-REQUIS-

Pas de prérequis. Ouvert aux sportives et sportifs, pratiquant des sports collectifs ou individuels.

OBJECTIFS PRINCIPAUX-

Comprendre les fondamentaux et la valeur ajoutée de l'entraînement invisible pour une prise de conscience dans sa pratique sportive.

INTERVENANTS-

Experts par discipline : préférences motrices, prépa physique, prépa mentale, nutrition et diététique.

DUREE-

3 jours soit 21 heures. Prévoir 3 modules dans la saison pour une mobilisation approfondie.

CONTENU-

- Introduction à l'entraînement invisible
- Préférence motrices
- Diététique et nutrition sportive
- Préparation physique
- Préparation mentale
- Option : analyse vidéo

Le contenu du programme est travaillé sur-mesure avec le club, en tenant compte de ses problématiques et de ses objectifs.

METHODE PEDAGOGIQUE-

Le principe pédagogique vise à mobiliser le sportif pendant les séances et dans son quotidien. La pédagogie mise en œuvre par les experts sera active, expérientielle et impliquante. Les éducateurs ont un rôle complémentaire.

PROGRAMME-

- Phase 1 : introduction à l'entraînement invisible + positionnement des stagiaires
- Phase 2 : observation terrain pendant entraînement + lancement 1ères pistes personnelles par stagiaire
- Phase 3 : retour sur les thématiques + échanges sur les réflexions personnelles
- Phase 4 : mise en œuvre en situation terrain
- Phase 5 : retour par thématique et synthèse
- Phase 6 : synthèse en mise en situation terrain

Le rythme peut être découpé en phase, correspondant en moyenne à 3h.

SUIVI DES RESULTATS-

Validation de l'acquisition des points clés de la formation par une évaluation en fin de formation.

VALEUR AJOUTEE-

Méthode pédagogique innovante.

Animation de la formation par des experts de la discipline.

LIEU-

Dans les locaux de l'académie ou dans ceux du club.

CALENDRIER-

Selon projet.

MODULE 2 & 3-

Le module 1 est prolongé par les modules Approfondissement (2) et perfectionnement (3) de l'entraînement invisible. Comment mobiliser ses connaissances pour imaginer, tester et mettre en place l'entraînement invisible au quotidien.