

## APPROFONDISSEMENT & MOBILISATION A L'ENTRAINEMENT INVISIBLE MODULE 2 - INTERCLUB, CYCLE COURT

### **PUBLIC-**

Sportifs, pouvant être accompagnés par des éducateurs.

### **PRE-REQUIS-**

**Avoir suivi le module 1.** Ouvert aux sportives et sportifs, pratiquant des sports collectifs ou individuels.

### **OBJECTIFS PRINCIPAUX-**

**S'appuyer sur les fondamentaux** de l'entraînement invisible pour optimiser sa pratique sportive.  
Mobiliser ses connaissances pour imaginer, tester et mettre en place l'entraînement invisible au quotidien.

### **INTERVENANTS-**

Experts par discipline : préférences motrices, prépa physique, prépa mentale, nutrition et diététique, analyse vidéo, et complémentaire selon les objectifs de la formation..

### **DUREES-**

3 jours soit 21 heures. Prévoir 3 modules dans la saison pour une 1<sup>ère</sup> approche globale.

### **PROGRAMME-**

Introduction à l'entraînement invisible  
Préférence motrices  
Diététique et nutrition sportive  
Préparation physique  
Préparation mentale  
Analyse vidéo

*Le contenu du programme est travaillé autour du sportif, 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.

### **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.  
Intervention éventuelle de sportif de haut niveau.

### **LIEU-**

Dans les installations de l'académie.

### **TARIF-**

Module de 3 jours : 290 €.

### **CALENDRIER-**

Voir informations sur le site web.