

## **DECOUVERTE, APPROFONDISSEMENT, PERFECTIONNEMENT & MOBILISATION A L'ENTRAINEMENT INVISIBLE INTERCLUBS, CYCLE ANNUEL**

### **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 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 STANDARDS-**

Cursus saison : 60 heures sur 30 séances hebdomadaires.

### **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-**

95 €/mois.

Frais d'inscriptions et kit pédagogique : 180 €.

### **CALENDRIER-**

Voir informations sur le site web.