

## MODULE 1-DECOUVERTE DE L'ENTRAINEMENT INVISIBLE SPECIAL ENTREPRISE, CYCLE COURT

### **PUBLIC-**

Tout collaborateur d'entreprise, sportif ou non sportif.

### **PRE-REQUIS-**

Pas de prérequis. Chaque collaborateur est un « professionnel ».

### **OBJECTIFS PRINCIPAUX-**

Comprendre les fondamentaux et la valeur ajoutée de l'entraînement invisible pour une prise de conscience dans son métier et son environnement de travail.

### **INTERVENANTS-**

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

### **DUREE-**

3 jours (21 heures) au total (ventilés en 3x1, 2+1 ou 1+1+1).

*Cette durée permet de couvrir les 4 spécialités. Vous souhaitez une approche sur-mesure, sollicitez-nous par mail.*

### **CONTENU-**

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

*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 collaborateur pendant les séances et dans son quotidien. La pédagogie mise en œuvre par les experts sera active, expérientielle et impliquante.

### **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

### **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 de l'entreprise.

### **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.