

SENSIBILISATION & MOBILISATION À L'ENTRAÎNEMENT INVISIBLE MODULE 1 - INTERCLUB, CYCLE COURT

PUBLIC-

Sportifs, pouvant être accompagnés par des éducateurs.

PRÉ-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.

DURÉE-

3 jours soit 21 heures. Prévoir 3 modules dans la saison pour une 1^{ère} approche globale.

PROGRAMME-

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

Le contenu du programme est travaillé autour du sportif, en tenant compte de ses problématiques et de ses objectifs.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

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 RÉSULTATS

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

VALEUR AJOUTÉE-

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.