

PERFECTIONNEMENT & MOBILISATION A L'ENTRAINEMENT INVISIBLE MODULE 3 - INTERCLUB, CYCLE COURT

PUBLIC-

Sportifs, pouvant être accompagnés par des éducateurs.

PRE-REQUIS-

Avoir suivi les modules 1 et 2. Ouvert aux sportives et sportifs, pratiquant des sports collectifs ou individuels.

OBJECTIFS PRINCIPAUX-

S'appuyer sur les fondamentaux et son 1^{er} degré de mise en œuvre individuelle de l'entraînement invisible pour optimiser sa pratique sportive.

Mobiliser ses connaissances pour mettre en place et **améliorer son** 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..

DUREE-

3 jours soit 21 heures.

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.