

# “ LES CLÉS DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE ”

**DÉROULÉ :**



**70H**



**01/03/2025 AU 30/06/2025**



PRÉSENTIEL

**24H**



E-LEARNING

**43H**



DISTANCIEL

**3H**

DU 02 AU 04  
JUN 2025  
ST PÉRAY  
(07)



**ÉQUIPE  
PÉDAGOGIQUE  
“FORMAFOOT”**

**Formafoot**  
Les formations des techniciens du sport



**ÊTRE CAPABLE DE CRÉER UN PROJET  
INNOVANT AUTOUR DE LA  
PERFORMANCE DE L'ATHLÈTE AFIN  
DE PROPOSER UN PÔLE  
D'ACCOMPAGNEMENT EN  
PRÉPARATION PHYSIQUE EFFICIENT**



**INSCRIPTION**  
EN LIGNE OU PAR TÉLÉPHONE :

**CONTACT :**

04 75 29 34 04  
secretariat@fea-asso.fr



# LES CLÉS DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE

## COMPÉTENCES VISEES

A travers 12 thématiques ( Préparation physique chez les jeunes et les adultes, Testing, Créer et planifier ses propres séances de la PMA, de développement de la force, de la vitesse, Savoir planifier, l'explosivité, le travail d'appui, la préparation physique chez les jeunes, le CORE TRAINING, la data, la réathlétisation) vous aurez pour objectif d'acquérir les compétences suivantes :

### FINANCEMENT :

FINANCEMENT  
PERSONNEL

**1990 €**

FINANCEMENT  
OPCO

**2240 €**

- ACQUÉRIR LES CONNAISSANCES ET COMPÉTENCES NÉCESSAIRES POUR SAVOIR CONSTRUIRE, ANIMER ET ANALYSER UNE SÉANCE INDIVIDUELLE OU COLLECTIVE DE PRÉPARATION PHYSIQUE
- SAVOIR INDIVIDUALISER DE MANIÈRE OPTIMALE LE TRAVAIL DE PRÉPARATION PHYSIQUE POUR L'ATHLÈTE
- CONSTRUIRE UN PROGRAMME COMPLET DE PRÉPARATION PHYSIQUE EN FONCTION DES CARACTÉRISTIQUES DU PROFIL CIBLE
- ACQUÉRIR LES CONNAISSANCES ET COMPÉTENCES NÉCESSAIRES À LA PLANIFICATION DE CES SÉANCES

### PROFILS CIBLÉS :

- Salariés
- Étudiants
- Entraîneurs
- Coachs sportifs
- Kinés
- Préparateurs physiques
- Data scientist
- Professeur d'EPS
- Sportif de Haut Niveau