



Optimisation de la performance sportive

Plus vite, plus haut, plus fort... Dans une recherche perpétuelle d'une performance sportive, cette formation vous permettra d'appréhender les différents facteurs de son optimisation.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUE

- Appréhender l'approche systémique pluridisciplinaire
- Approfondir les connaissances sur les différents facteurs de la performance sportive
- Savoir mettre en application cette approche factorielle

CONTENU DE LA FORMATION

- Présentation de l'approche systémique
- Zoom sur deux facteurs :
 - Préparation physique
 - Préparation mentale
- Notion sur des facilitateurs de la performance :
 - L'hygiène de vie générale
 - Nutrition
 - Sommeil

PUBLIC CONCERNÉ

- Salariés et bénévoles du mouvement sportif

Effectif maximum : 15 stagiaires (minimum 8)

PRÉREQUIS

- Aucun

DURÉE ET LIEU DE LA FORMATION

Durée : 7 heures (1 jour)

Date : 18 janvier 2024

Horaires : 9h30-12h30 / 13h30-17h30

Lieu : SPS Formation - 13 route de la Bretonnerie 50700 VALOGNES (Bâtiment devant l'entreprise SMT du Bocage)

Le bâtiment est accessible au rez-de-chaussée aux Personnes à Mobilité Réduite ainsi que la salle du rez-de-chaussée.

CROS Normandie | 8 rue Germaine Tillion CAEN 14000

Tél: 02 31 84 91 28 Email: formation.normandie@franceolympique.com | Numéro SIRET: 32315858400066 |

Numéro de déclaration d'activité: 28140357414 auprès du préfet de région de: Normandie

Code programme: OPS02 Version 1 - 10/11/2023

Optimisation de la performance sportive

EQUIPE PEDAGOGIQUE

Formateur : Antoine LECARPENTIER, formateur – SPS Formation, membre de la Team Bricquebec Cotentin

Diplômes :

- DESJEPS Spécialité Performance sportive
- DU Nutrition des activités physiques et sportives

Compétences :

Animation

Performance sportive

Nutrition

Connaissance du milieu associatif sportif et de ses enjeux

Salariée de l'organisme de formation CROS Normandie: Aurore JARRY, référente pédagogique ou Sandrine GERVAIS, Référente Qualité, Technique et Handicap

MOYENS ET MÉTHODES PEDAGOGIQUES

- Support de formation
- Activités ludiques, brise-glace, mise en application

MODALITES DE SUIVI DE L'EXÉCUTION ET DE L'ÉVALUATION DES RESULTATS

- Feuilles de présence
- Un questionnaire d'auto-évaluation avant et après la formation
- Evaluation de la formation par les participants
- Attestation de réalisation de l'action de formation

MOYENS TECHNIQUES

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Vidéoprojecteur pour projeter la présentation

COÛT DE LA FORMATION

280 € par stagiaire



Prise en charge de l'AFDAS ou autre OPCO possible pour les salariés, les bénévoles dirigeants (Président, Vice-Président, Secrétaire Générale, Trésorier) sous condition de l'OPCO (se renseigner auprès de votre OPCO), nous demandez un devis à formation.normandie@franceolympique.com pour pouvoir faire les démarches.

Il vous appartient de faire les démarches auprès de votre OPCO.

Repas : Repas à **20 € en sus** du coût de la formation ou possibilité d'amener un repas.

En application de l'article 261-4-4° du Code Général des Impôts, l'organisme de formation est non assujetti à la TVA.

ACCESSIBILITÉ DE LA FORMATION

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap (dyslexie, problème d'audition, de vue, autre...) Dans ce cas, merci de nous le préciser : une fiche d'accueil et de suivi sera établie avec vous afin d'adapter, si besoin, la formation.

Contact Référente handicap : GERVAIS Sandrine – 02.31.84.91.28 – Courriel : sandrinegervais@franceolympique.com

CROS Normandie | 8 rue Germaine Tillion CAEN 14000

Tél: 02 31 84 91 28 Email: formation.normandie@franceolympique.com | Numéro SIRET: 32315858400066 |

Numéro de déclaration d'activité: 28140357414 auprès du préfet de région de: Normandie

Code programme: OPS02 Version 1 - 10/11/2023