

# Formation Continue Performance

## FC PHYSIQUE module 2

### Le développement des qualités physiques

#### Objectif Général :

- Développer les qualités physiques de ses athlètes.
- Tenir compte du bilan de forme pour planifier le développement des qualités physiques.



#### Objectifs Intermédiaires :

- Définir et mettre en œuvre des protocoles d'évaluation pour développer les qualités physiques.
- Identifier les qualités nécessaires dans sa pratique sportive.

#### Formateur(s) :

- Davy ROY, Préparateur physique. Diplômé HACUMESE.
- Antoine LOCURATOLO, Diplômé BEMF - DU en préparation physique Dijon.

Nb de Participants : 20 maxi

Date(s) : **vendredi 2 novembre 2018**  
**samedi 3 novembre 2018**  
**dimanche 4 novembre 2018**

#### Public :

Entraîneurs FFG, bénévoles, salariés, multi-disciplines, clubs, pôles

Durée : 15h

Lieu : Paris XV

Tarif : **225 €.**  
Financement possible par les OPCA.

Code Formation : FC.PHYS.2

Inscription : via le site du CRIFGYM : [cliquez ici](#)

Avant le : **12 octobre 2018**

#### Éléments de programme :

- Comment évaluer les qualités physiques ?
- Comment cibler et développer les forces ?
- Comment améliorer la souplesse ?
- Comment améliorer le tonus postural ?
- Comment améliorer la coordination ?
- Comment améliorer la capacité de résistance ?
- Comment utiliser la notion de vitesse en gymnastique ?
- Comment améliorer la proprioception et l'équilibre ?

#### Méthode pédagogique :

Apports théoriques et mise en situation pédagogique.

#### Modalité d'évaluation / certification finale :

Production de documents écrits. Conception et animation d'une séquence d'apprentissage sur un thème donné.