

FORMATION CONTINUE - ENTRAÎNEMENT

Toutes disciplines : Réathlétisation

OBJECTIF GENERAL : comment reprendre l'entraînement après 1 an ½ d'arrêt ?



COMITE REGIONAL ILE-DE-FRANCE DE GYMNASTIQUE

www.crif-ffgym.com



COMITÉ
RÉGIONAL
ÎLE-DE-FRANCE

CONTENU

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES :

- Comprendre les adaptations physiologiques après une longue période d'arrêt.
- Mettre en place une méthodologie d'entraînement visant à se réapproprier sa condition athlétique (athlètes et entraîneur).
- Planifier la reprise de la condition physique de l'athlète et de l'entraîneur.
- Diversifier l'offre de pratique.

ELEMENTS DU PROGRAMME :

- Appréhender la proprioception statique, dynamique, la coordination motrice et le renforcement péri-articulaire.
- Identifier les exercices menant à la réathlétisation et mettre en place une routine d'entraînement.
- Apport de contenus pour les activités extérieures (hors gymnase).

METHODE PEDAGOGIQUE :

Apports théoriques et mise en pratique pédagogique

MODALITE D'EVALUATION :

Production de documents écrits

Conception et animation d'une séance d'apprentissage sur thème donné



ORGANISATION

VOLUME DE FORMATION :



5 h

(10h-13h et 14h30-16h30)

DATES :

Dimanche 23 mai 2021

LIEU :

Chelles

FORMATEURS :

Davy Roy,

Formateur CIFF

ACCESSIBILITE :

Accessible aux personnes en situation de handicap



île de France



GYMNOVA



MODALITES

PUBLIC :

Educateurs sportifs, possédant une carte professionnelle

Nb de participants limité à 35

TARIF :

40 €

Financement possible par les OPCO

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

Lundi 17 mai 2021

INSCRIPTION :

www.crif-ffgym.fr

Cliquez ICI

Code Formation :

FC.REATHLETISATION



CENTRE ILE-DE-FRANCE DE FORMATION

1 allée Scheurer Kestner,
92150 – SURESNES

☎ 01 72 67 40 00
cifff@crif-ffgym.fr

N° de déclaration d'Activité :
11 78 81 144 78

N° de SIRET : 322 294 844 00079