

EF2 - Module 3

Préparation Physique Générale et Récupération

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Comprendre les apports de la PPG dans l'entraînement
- Mettre en œuvre les activités périphériques au cœur de la séance d'entraînement : **ski de fond, musculation poids de corps, étirements, cross fit...**
- Programmer la PPG en fonction des objectifs de performance, de l'âge, des conditions extérieures et des ressources de la structure
- Consuire des séances de musculation
- Maîtriser les techniques de récupération appropriées au public
- Dopage et conduites à risque

DATES ET LIEUX DE FORMATION :

Du 21 au 25 janvier 2019
Ecole Nationale de ski de Prémanon (39)

DUREE DE LA FORMATION : 5 jours

NOMBRE MAXIMUM DE STAGIAIRES : 15

FORMATEUR(S) :

Entraîneurs nationaux, Cadres Techniques de la fédération, kinésithérapeute, professionnels de l'entraînement sportif

RESPONSABLE DE LA FORMATION :

Pierre DEVAUX

Email : pdevaux@ffck.org

INSCRIPTIONS :

Caroline BARBAUT

Tél : 01 45 11 08 56

Email : serviceformation@ffck.org

PUBLICS CONCERNES :

- Entraîneurs de Clubs
- Entraîneurs du PPF
- Conseillers Techniques
- Bénévoles

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

1 mois avant le début de la formation

TARIFS ET MODALITES FINANCIERES :

	Salarié	Bénévole
Conditions Licence	Licence Canoë +	Licence Canoë +
Frais pédagogiques	350 €	125 €
Frais hébergement et restauration	260 €	Pris en charge FFCK