

	La Préparation Physique et Nutrition du sportif :
OBJECTIFS DU MODULE	Savoir : Principes généraux en préparation physique Savoir-faire : Mettre en place ces principes pour améliorer la performance et durer dans le temps
CONTENU PROGRESSION PEDAGOGIQUE	<ul style="list-style-type: none"> • Théorie et principes de base en préparation physique • Déterminer les besoins liés à l'activité et faire un bilan du régatier • Planification sur l'année et application aux entraînements • L'échauffement • La récupération : étirements, retour au calme • La Nutrition • Ouverture : la relaxation, le sommeil...
METHODE PEDAGOGIQUE	Alternance de théorie et de pratique
ENCADREMENT	Formation assurée par Nicolas Le Gal, Masseur Kinésithérapeute et BE Voile
POINTS FORT DE LA FORMATION	Formation effectuée en petit groupe, 6 à 10 personnes
PUBLIC	Les salariés des structures nautiques
SUIVI DE FORMATION ET APPRECIATION DE RESULTATS	Mise en place de feuilles d'émargement Mise en place d'attestation de connaissance
DUREE ET HORAIRES	14 heures, de 9h à 12h et 13h30 17h30
DATES ET LIEU	23 au 24 novembre 2020, Maison des sports à Ploufragan
COUT	250€ net de taxes par stagiaire.

Comité Départemental de Voile

Maison des Sport – 18 rue Pierre de Coubertin – 22440 PLOUFRAGAN
Tél : 02.96.76.25.41 mail : contact@cdv22.com site : www.cdv22.com