

FORMATION CONTINUE ET DIPLOMANTE

« APPRÉHENDER LES DIFFÉRENTS PUBLICS ET S'INITIER A LA PHYSIOLOGIE DE L'EFFORT »

1^{er} et 2 FEVRIER 2020

Durée totale : 15 heures

Formateurs : Hélène Doué, 5ème dan DEJEPS, membre du CTN, DFR Normandie, et Florence Galtier, médecin fédéral, membre de la Commission médicale.

Lieu : Fontenay aux Roses (Hôtel de ville et Gymnase des Potiers)

PROGRAMME

SAMEDI 1^{er} FEVRIER 2020

10h00-10h30	<p style="text-align: center;">Accueil des stagiaires Présentation des intervenants et des stagiaires Présentation et objectifs de cette formation</p>
10h30- 12h30	<p style="text-align: center;">Notions théoriques : -Physiologie ostéoarticulaire, cardiovasculaire Biodynamique Contraction musculaire</p>
12h30- 13h30	Déjeuner
13h30- 15h00	Atelier pratique : organisation d'une séquence de cours (échauffement général échauffement spécifique, retour au calme) en fonction des publics (enfant, adulte, senior)
15h00-16h00	<p style="text-align: center;">Notions théoriques : Phases du développement psychomoteur chez l'enfant Acquisitions motrices Développement psychologique et affectif</p>
16h00-16h15	Pause
16h15-18h30	Atelier pratique : transmission technique adaptée au public ciblée sur les contraintes articulaires spécifiques : genou, épaule

DIMANCHE 2 FEVRIER 2020

9h00 – 12h30	<p style="text-align: center;">Atelier pratique : transmission technique adaptée au public En termes d'axes de travail, de thématiques, de principes Rappels théoriques sur la physiologie de l'effort : - filières énergétiques - alimentation - blessures</p>
12h30 - 13h30	Déjeuner
13h30-16h00	<p style="text-align: center;">Mise en pratique : Préparation physique Exercices spécifiques Cycles d'enseignement liés à la préparation d'un examen</p>
16h-16H30	<p style="text-align: center;">Bilan de formation : Retours des stagiaires et perspectives</p>