

## CONTENU DE LA FORMATION

### « COACH 3.0 SPÉCIALISTE DES CELLULES PERFORMANCES SPORTIVES & DEVIS

*Ce document tient lieu de devis*

#### OBJECTIFS :

- Maîtriser les fondamentaux en anatomie de base et physiologie de l'exercice sportif ;
- Réaliser les protocoles de test d'évaluation adaptés aux spécialités sportives et niveaux des sportifs ;
- Concevoir et planifier sur application dédiée, les séances et d'exercices calibrés, énergétiques, musculaires et techniques (spécialité sportive) ;
- Piloter le suivi d'entraînement et interpréter les datas pour quantifier et contrôler la charge d'entraînement dans un objectif de progression et de prévention ;
- Créer un modèle de Cellule Performance adapté à la structure et à ses moyens. Proposer une organisation efficiente, aidé par les solutions technologiques accessibles dans la formation, en décrivant les profils de postes, leurs interaction (processus internes) et réaliser un budget prévisionnel.

<b>PUBLIC CONCERNÉ :</b>	<b>PRÉ-REQUIS :</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salarié</li> <li>• Demandeur d'emploi</li> <li>• Particulier</li> <li>• Indépendant</li> <li>• Institution</li> <li>• Fédération sportive</li> <li>• Club professionnel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Étudiants en L2 STAPS</li> <li>• Enseignants EPS et université</li> <li>• Kinésithérapeutes, médecins</li> <li>• Directeurs et managers sportifs</li> <li>• Diplômés du D.U IHPS – CDI (STAPS Nancy)</li> <li>• Performance Coaching Data Innovation</li> <li>• Titulaires d'un Diplôme sportifs professionnels : CPQ, DEJEPS, DESJEPS / Diplômes Étrangers Professionnels</li> <li>• Stagiaires / Étudiants en formation dans l'un des cursus précités</li> </ul>

<b>TARIF DE LA FORMATION :</b>	<b>DURÉE ET LIEU DE LA FORMATION :</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frais d'inscription 80 €</li> <li>• Frais pédagogiques : 1180 €</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La formation totalise 90 heures d'enseignement découpées en 3 modules principaux et se déroule sur 90 jours</li> <li>• La formation se fait totalement à distance (FOAD)</li> </ul>



## **CONTENU DE LA FORMATION :**

### **MODULE 1 – Évaluation du sportif – 15 h**

- Maîtriser les connaissances fondamentales en physiologie du sport et particulièrement : La durée et processus de mise en action des Filières énergétiques sollicités – La typologie de fibres musculaires, intensités de recrutement et chaînes désactivation prioritaires – La base des systèmes articulaires ;
- Évaluer de façon complète le sportif en biométrie, énergétique, musculaire et technico-tactique : Mise en œuvre des protocoles de terrain validés scientifiquement pour tous les types d'évaluation Produire un diagnostic fiable des données pour produire les contenus de séance et programmation.

### **MODULE 2 – Concevoir les séances et Périodiser l'entraînement du sportif sur application – 45 h**

- Élaborer des contenus de séance énergétiques, musculaires et techniques ;
- Connaitre les groupes musculaires et exercices associés avec et sans charge additionnelle ;
- Repérer les muscles mis en jeu en fonction des spécialités sportives ;
- Hiérarchiser les filtres énergétiques alactiques, lactiques et aérobie en jeu en lien avec l'objectif (match, épreuve ou combat) ;
- Calibrer la planification en fonction de la proximité des objectifs prioritaires et secondaires ;
- Utiliser les outils technologiques supports pour la mise en oeuvre de l'intégralité de la programmation d'entraînement précitée ;

### **MODULE 3 – Piloter l'entraînement individualisé du sportif par les data en cellule performance organisée - 30 h**

- Analyser les retours terrain datas et interagir efficacement Utiliser la technologie pour optimiser la performance tout en préservant l'intégrité physique et morale du sportif ;
- Construire l'écosystème performance en fonction de la taille de la structure, des moyens et des compétences ;
- Intégrer les nouvelles technologie pour rendre efficiente la structure par des processus de simplification et traitement du big data en temps réel ;
- Comprendre les contraintes budgétaires pour adapter le projet de fonctionnement de la cellule performance.

## **APPROCHES PÉDAGOGIQUES ET ANIMATION :**

- La formation permet via la plateforme E-Learning IFDIS INGENIERIE un contact permanent entre le stagiaire et son référent formation
- Les contenus pédagogiques impliquent le stagiaire de telle façon, qu'il utilise les apports théoriques et les outils de façon opérationnelle par le suivi concret d'un ou plusieurs sportifs, tout au long des trois modules de formation
- La prise en main des nouvelles solutions technologiques mises à sa disposition représentent une réelle valeur ajoutée en termes de perspectives d'emploi et donc d'implication et de motivation

## **ÉVALUATION :**

- Une attestation d'assiduité est envoyée par email à chaque candidat à l'issue de la formation
- Un questionnaire d'évaluation de la formation est envoyée par email à chaque candidat à l'issue de la formation
- Une attestation de réussite et une évaluation des acquis sont envoyées par email et par courrier postal à chaque candidat ayant validé la formation.



## QUALITÉS DES FORMATEURS ET DES INTERVENANTS :

- Experts du domaine

*Ce document tient lieu de devis*

LE STAGIAIRE	LE RESPONSABLE DE LA FORMATION
NOM : .....	
PRÉNOM : .....	
TÉL : .....	
E-MAIL : .....	
FAIT A : ..... LE : .....	
SIGNATURE DU STAGIAIRE :	