

FORMATION SPORT SOMMEIL FATIGUE ET RECUPERATION



DUREE
14 HEURES



FORMATION
PRESENTIEL



PRIX
900 € HT/part interentreprises



PREREQUIS

- Être éducateur sportif et accompagner un public de sportif



PUBLICS :

- Educateurs sportifs
- Personnel trainers
- Managers sportifs
- Encadrant sportif en club



SATISFACTION :

Taux de satisfaction 2023 % :
(En cours de calcul)



OBJECTIFS :

A l'issue de la formation, les participants sauront comprendre et maîtriser les principaux éléments qui permettent de combiner sport, fatigue, sommeil et récupération Ils seront en mesure de :

- ✓ Comprendre les mécanismes de récupération liés au sommeil
- ✓ Identifier les sources et signes de fatigue
- ✓ Adopter le bon dosage et les bons outils pour une meilleure récupération



FORMATEURS ET INTERVENANTS :

Coach sportif ayant une véritable expertise, consultant/formateur spécialisé en pratique sportive, professionnel en activité.



DUREE DE LA FORMATION :

Parcours de 14 heures : l'intégralité des heures sont effectuées en présentiel comprenant 1H30 de cas pratiques, mises en situations et autres exercices.



MOYENS PEDAGOGIQUES :

- Espace dédiée à l'accueil et l'animation de la formation
- Document et supports de formation projetés ou partagés
- Questionnaire de validation des acquis personnalisés
- Cas pratiques et mises en situations (avec corrections)
- Petit matériel sportif mis à disposition
- Remise de supports pédagogiques pendant la formation



MODALITES D'ACCES ET D'INSCRIPTION :

Les dates des sessions sont disponibles sur demande auprès de notre équipe.

Pour toute inscription ou renseignement, nos équipes sont joignable par mail à contact@formation-formu.fr ou par téléphone au 04 73 28 87 78. Un formulaire en ligne est à votre disposition en suivant [ce lien](#) .

Certaines sessions sont programmées à l'avance selon un planning établi, cependant nous pouvons en organiser à la demande en fonction des conditions et de chaque situation. Après avoir pris contact avec notre équipe, les délais d'accès à la formation sont rapides. Prévoir un délai d'organisation et de mise en place de 30 jours maximum. L'effectif par session est de 4 à 10 participants.

FORM'U est un organisme de formation agréé, déclaré à la DREETS, Datadocké et certifié processus QUALIOP1 pour ses actions de formation. Quelle que soit votre situation professionnelle, une prise en charge par un OPCO (ou autre) est possible. Renseignez-vous. Si vous êtes en situation de handicap, vous pouvez prendre contact avec notre référent : Guillaume MARCINIAK, joignable au 04 73 28 87 78.



EVALUATION :

Un questionnaire de positionnement est soumis à chaque participant avant l'entrée en session de formation. Au cours de la formation, une feuille de présence est signée à la demi-journée et par participant.

La formation est sanctionnée par une évaluation finale (notée de 1 à 10) et par des mises en situations permettant de valider les acquis en fin de formation.



PROGRAMME :

JOURNEE 1

Grand titre 1 (minutage)

- Thème 1
- Thème 2
- Thème 3

Grand titre 2 (minutage)

- Thème 1
- Thème 2
- Thème 3

Grand titre 3 (minutage)

- Thème 1
- Thème 2
- Thème 3

Grand titre 4 (minutage)

- Thème 1
- Thème 2
- Thème 3

JOURNEE 2

Grand titre 1 (minutage)

- Thème 1
- Thème 2
- Thème 3

Grand titre 2 (minutage)

- Thème 1
- Thème 2
- Thème 3

Grand titre 3 (minutage)

- Thème 1
- Thème 2
- Thème 3

Grand titre 4 (minutage)

- Thème 1
- Thème 2
- Thème 3

(Les points présentés ci-dessus sont communiqués à titre informatif et seront susceptibles de légèrement varier selon les attentes des participants).