

SPORT PLANIFICATION ET PROGRAMMATION D'ENTRAINEMENT

DUREE
14 HEURES

FORMATION
PRESENTIEL

PRIX
990 € HT/part

PREREQUIS

- Être éducateur sportif et accompagner un public de sportif

PUBLICS :

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

SATISFACTION :

Taux de satisfaction année 2025 : **94%**
(Mesuré auprès de 210 participants sur 58 sessions – Taux de retour : 42%)

OBJECTIFS :

A l'issue de la formation, les participants auront une meilleure expertise autour de la programmation et de la planification d'entrainement. Ils seront en mesure de :

- ✓ Réaliser une programmation cohérente incluant une projection adaptée au sportif et à ses objectifs
- ✓ Maîtriser et assurer une programmation des charges d'entrainements pertinente et adaptable
- ✓ Réaliser un suivi de planification adapté aux évolutions



FORMATEURS ET INTERVENANTS :

Coach sportif ayant une véritable expertise, consultant/formateur spécialisé en sport, 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 QUALIOPI 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

PROGRAMMER ET GERER L'ENTAINEMENT (1H00)

- Enjeux et contexte
- Les différents aspects et environnements favorables à la planification et programmation d'entrainement

BIOENERGETIQUE ET PHYSIOLOGIE DANS LA PRATIQUE (2H00)

- Filières énergétiques
- Phénomènes métaboliques
- Les facteurs à intégrer dans la préparation physique
- Impact des intensités

MANAGEMENT DYNAMIQUE DES CHARGES (4H00)

- Les différentes périodes d'entrainements
- Périodicité, programmation et méthodologie
- Distribution logique et pratique de l'entrainement
- Facteurs d'évolutions pour les pratiquants
- Favoriser la progression en passant par un suivi efficient
- Mise en contexte théorie/pratique

JOURNEE 2

LES DIFFERENTS ASPECTS DE L'ENTRAINEMENT (1H30)

- Méthode (fonctionnel, force, circuit, intervalle, cardio…)
- Fréquence
- Charges d'entrainement

PROGRAMMATION DE SEANCE (1H30)

- Objectif, thématique, choix
- Conception de séance et méthodologie

PROGRAMMATION DE PLAN D'ENTRAINEMENT (1H30)

- Objectif, thématique, choix, périodicité
- Conception de plan et méthodologie
- Evaluation et suivi

ETUDE DE CAS ET EXERCICES (2H30)

- Exercices autour de cas pratiques extraits d'entrainements en cas concrets
- Débriefing
- Mise à disposition de ressources
- Question/Réponses
- Conclusion

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