

SPORT SOMMEIL FATIGUE ET RECUPERATION

DUREE
14 HEURES

FORMATION
PRESENTIEL

PRIX
900 € HT/part interentreprises

PREREQUIS
- Aucun prérequis

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 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 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

COMPREHENSION GENRALE FATIQUE ET SOMMEIL (1H00)

- Définition
- Environnement et applicatif
- Les principaux enjeux à maîtriser la thématique

BIOENERGETIQUE ET PHYSIOLOGIE DANS LA PRATIQUE (2H00)

- Filières énergétiques
- Phénomènes métaboliques
- Les facteurs à intégrer avec la fatigue et le sommeil
- Le sommeil et ses caractéristiques

MARQUEURS ET DIAGNOSTICS (3H00)

- Les différents types et stades de fatigue
- L'impact motivationnel sur le pratiquant
- Détection, analyse et interprétation de résultats
- Impact et incidence du sommeil sur la récupération
- Moyens à disposition pour évaluer la fatigue et le sommeil
- Revue scientifique et pratique au quotidien

MISE EN PRATIQUE (1H00)

- Etude de cas et travail en groupe
- Exercice autour des « indispensables coach »

JOURNEE 2

LA RECUPERATION (3H00)

- Définition et enjeux
- Les différents stades de récupération
- Les phénomènes thermiques : notions de chaud et de froid
- La place des technologies dans la récupération

MOBILITE, STRECHING ET ETIREMENTS (2H00)

- Comprendre et exploiter la notion de mobilité au quotidien et dans l'entrainement
- Etirements et souplesse, bonnes pratiques et complément
- Revue scientifique et pratique au quotidien

NUTRITION ET RECUPERATION (1H00)

- Les apports favorisant la récupération
- Les protéines : agent de récupération
- La fenêtre métabolique

ETUDE DE CAS ET EXERCICES (1H00)

- 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).