

Objectifs :

Cette formation vise à permettre aux participants de construire un accompagnement global et individualisé du coureur.

Ils apprendront à réaliser un bilan initial, comprendre les bases de la biomécanique et de la physiologie, construire des séances et planifier l'entraînement selon les objectifs du sportif.

La formation permettra également de mieux utiliser les données d'entraînement, prendre en compte les spécificités de l'athlète féminine, intégrer les principes de nutrition et de récupération, identifier les principales blessures et adapter la charge en présence d'une douleur.

Enfin, les participants sauront intégrer le renforcement musculaire et la musculation dans une logique de prévention, de reprise progressive et d'amélioration de la performance.

Public :

- Coachs sportifs et préparateurs physiques
- Educateurs sportifs
- Ostéopathes D.O.
- Masseurs-kinésithérapeutes
- Podologues D.E.
- Chiropracteurs
- Professionnels de santé ou du sport accompagnant des coureurs

Formateurs



LUCAS FREYSZ

Kinésithérapeute du sport
Spécialisé dans les membres inférieurs, les lombaires et le suivi des coureurs



MAË GOUËLLEU

Éducatrice sportive spécialisée en course à pied
Accompagnement individualisé, performance durable et préparation physique

Prérequis :

La formation est ouverte à toute personne appartenant au public ciblé, sans autre prérequis spécifique :

- Compréhension de la langue française
- Exercer dans le domaine de la santé, du sport ou de l'entraînement

Évaluation des compétences :

Ateliers de mise en pratique

Questions orales ou écrites, QCM

Questionnaires d'évaluation des stagiaires en début et fin de formation.

Programme :

JOUR 1 – 8H

Partie 1 / 1h15

Comprendre la pratique de la course à pied

Évolution de la pratique, enjeux de l'accompagnement global et évaluation initiale des connaissances.

Partie 2 / 1h15

Construire le bilan du coureur

Analyse du profil, des objectifs, de l'historique et des habitudes d'entraînement afin d'individualiser l'accompagnement.

Partie 3 / 1h15

Les paramètres biomécaniques

Présentation des principaux paramètres de la foulée, analyse de la technique et adaptation des conseils.

Partie 4 / 1h15

Physiologie de l'entraînement

Adaptations à l'effort, gestion du volume, de l'intensité, de la fatigue et de la récupération.

Partie 5 / 1h30

Construire et analyser une séance

Présentation des différents types de séances et adaptation de l'entraînement au niveau du coureur.

Partie 6 / 1h30

Planification et données d'entraînement

Organisation des cycles, progression de la charge et utilisation des données pour suivre le coureur.

JOUR 2 – 8H

Partie 1 / 1h30

Les spécificités de l'athlète féminine

Particularités physiologiques, cycle menstruel et individualisation de l'entraînement.

Partie 2 / 1h30

Nutrition et hydratation

Principes de nutrition sportive et stratégies avant, pendant et après l'effort.

Partie 3 / 1h15

Récupération et gestion de la fatigue

Modalités de récupération et facteurs influençant l'adaptation à l'entraînement.

Partie 4 / 1h30

Les principales blessures en course à pied

Pathologies fréquentes, facteurs de risque et adaptation de l'entraînement en cas de douleur.

Partie 5 / 1h30

Renforcement musculaire et musculation

Choix des exercices et intégration de la musculation en prévention et en performance.

Partie 6 / 0h45

Cas pratiques et évaluation

Mise en application, échanges avec les formateurs et évaluation finale des acquis.

Animation et pédagogie :

- Documents supports de formation
- Cas pratiques
- Ateliers de mise en pratique
- Analyse de situations d'accompagnement du coureur
- Construction de séances et de planifications
- Questionnaires d'évaluation et de satisfaction des stagiaires en fin de formation.

Durée :

La formation se déroule sur 2 jours, pour une durée totale de 16 heures.

Date et lieu :

Le lieu de la formation sera communiqué prochainement.

Tarif :

...

Délais d'accès :

Jusqu'à 1 semaine avant le début de la formation.

Justificatif professionnel obligatoire pour valider l'inscription : copie du diplôme ou preuve d'enregistrement répertoire ADELI ou copie de carte professionnelle.