

FUNCTIONAL TRAINING DU MOUVEMENT POUR PLUS DE FONCTIONNALITÉS

2 JOURS

14 HEURES

100% PRÉSENTIEL

Description et objectifs opérationnels

Programmez vos muscles !

Avec l'entraînement fonctionnel, vous allez radicalement changer vos habitudes d'entraînement. Il consiste tout simplement en un ensemble de mouvements qui reproduisent les gestes de la vie quotidienne.

Transformez une action familière en un exercice de musculation par l'utilisation de matériel spécifique !

Utilisant la globalité des chaînes musculaires et travaillant dans les 3 plans (sagittal, frontal et transversal), l'entraînement fonctionnel met à l'épreuve la force, l'équilibre, l'agilité, la souplesse (amplitude des gestes) et l'utilisation des muscles profonds.

Par l'acquisition de ces différentes techniques de travail, le functional training vous apportera une nouvelle méthode d'entraînement au service de vos pratiquants.

Objectifs de la formation :

Découverte de la pratique et des axes d'entraînement : physiologique et neuromusculaire, chaînes musculaires, construction de séance

Concevoir des séances d'entraînement fonctionnel par niveaux de difficulté

Animer une séance en respectant l'intégrité physique de la personne et la sécurité de l'espace de travail

Découvrir des exercices avec du matériel spécifique à l'entraînement fonctionnel : kettlebell, sangles de suspension, box etc.

Publics visés

Les éducateurs sportifs
Les coaches ou personal trainers
Les entraîneurs et animateurs sportifs
Les professeurs de fitness
Les professeurs d'éducation physique
Les personnels de santé

Pré-requis

Aucun pré-requis

Modalités pédagogiques

Mise en situation individualisée
Ateliers de travail
Pratique des techniques d'entraînement fonctionnel
Utilisation de matériel spécifique
Pédagogie adaptée

Programme de la formation

JOUR 1

Accueil et introduction

Définition et origine du Functional Training

Rappel Théorique en anatomie

La logique fonctionnelle de l'être humain

Logique et organisation de séance

Définir la thématique de la séance
Définir les objectifs de la séance
Intégrer le matériel spécifique dans la séance

Mise en place de séance

Mise en place du matériel
Définir les préconisations techniques et sécuritaires
Les modalités de pratique
Retour sur pratique

Construction de la séance personnalisée à la structure

Planification de la séance

JOUR 2

Retour d'expérience

Etude de cas concrets
Identification des problématiques collectives et individuelles
Remédiations

Construction de cycle

Progression des séances
Cycle en milieu stable / instable

Découverte d'exercices avec matériel(s) spécifique(s)

Supports pédagogiques

Salle de cours collectifs /
plateau de musculation
Matériels spécifiques

Documents remis

Livret de formation

Modalités d'évaluation

Initiale : QCM
Finale : QCM et grille
d'évaluation de séance

Formateur

Formateurs en technique de musculation

Equipement(s) et/ou matériel(s) à apporter pour suivre la formation

Tenue de sport pour pratiquer, serviette
Matériel pour prise de notes

Effectifs

Intra-entreprise

Inter-entreprise

Individuel

Durée, dates et coût de la formation

2 jours
14 heures

En cours de
programmation

549 €

Dispositif(s) de financement

Pour les salarié(e)s, formation éligible au Plan Conventionnel du Sport* et au Plan de Développement des Compétences.

*Pour les entreprises adhérentes à l'AFDAS
Autofinancement

Accessibilité de la formation



Locaux



Formation

Lieu(x) de formation

SDIS 14
CAEN (14)

S'INSCRIRE EN FORMATION !



Sébastien MONNIER

Votre conseiller en formation

06.37.90.40.84 - 02.31.15.69.19

competences@craf2s.fr

CRAF2S

SIRET : 52037450500037

Organisme déclaré sous le n°25140235814 auprès du Préfet de Région Normandie

Campus Effiscience - 1-3 rue Léopold Sédar Senghor - 14460 COLOMBELLES

02.31.15.69.19 contact@craf2s.fr craf2s.fr

CRAF^{2S}
Sport & santé