

# 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

### Équipement(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 (*étude du parcours avec le référent handicap*)

Référent handicap : **Justine LENROUILLY**

[justinelenrouilly@craf2s.fr](mailto:justinelenrouilly@craf2s.fr)

06.40.65.83.28

### Lieu(x) de formation

SDIS 14  
CAEN (14)

### S'INSCRIRE EN FORMATION !

02.31.15.69.19  
[competences@craf2s.fr](mailto:competences@craf2s.fr)

Il est porté à l'attention du stagiaire que la formation qualifiante FUNCTIONAL TRAINING ++, entre dans le champ de la formation continue et est soumise à la réglementation en vigueur dans le champ de l'éducation sportive (Art. L212.1 du Code du Sport) :

«Seuls peuvent, contre rémunération, enseigner, animer ou encadrer une activité physique ou sportive ou entraîner ses pratiquants, à titre d'occupation principale ou secondaire, de façon habituelle, saisonnière ou occasionnelle, sous réserve des dispositions du quatrième alinéa du présent article et de l'article L.212.2 du présent code, les titulaires d'un diplôme, titre à finalité professionnelle ou certificat de qualification» (tel qu'un BP JEPS ou un CQP)

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](mailto:contact@craf2s.fr) [craf2s.fr](http://craf2s.fr)

CRAF2S  
Sport & santé