



PROGRAMME DE FORMATION « Prévention des Blessures chez les sportifs »

Type d'action de Formation :

- Formation Individuelle
- Développement des compétences des salariés ou dirigeants d'associations sportives
- Attestation de fin de formation

Contexte de la formation :

Le programme « Prévention des Blessures chez les sportifs » s'adresse aux salariés et dirigeants d'association sportives ayant pour objectif d'améliorer la préparation mentale de vos sportifs.

Délai d'accès :

Votre formation peut être validée une fois le financement trouvé et confirmé. Vous disposez néanmoins d'un délai incompressible de 30 jours entre la demande d'inscription par l'organisme de formation et votre entrée en formation.

Intitulé de la formation :

« Salarié / Dirigeant bénévole élu XXXXXX » PROGRAMME PREVENTION DES BLESSURES CHEZ LES SPORTIFS

11 heures en présentiel

7 heures en distanciel

2 h de distanciel

Formation présentielle et distancielle

Durée de la formation :

20 heures (11 heures en présentiel et 7 heures en distanciel et 2 heures d'assistance pédagogique)

AR FORMATION

35, rue de la Bidauderie

18 100 VIERZON

Numéro SIRET : 94424282500015

Numéro de déclaration d'activité : 24180150518

Objectifs de la formation :

- Comprendre et acquérir les données physiologiques des blessures
- Adapter ces connaissances à la pratique de son activité en identifiant les différentes blessures inhérentes
- Être capable de proposer un programme de prévention des blessures
- Pouvoir soigner ces blessures tout interagissant avec les acteurs médicaux
- Planifier tout ces paramètres pour devenir un acteur de la performance

Dates de formation :

Les dates de la session vous seront communiquées dans votre convocation de début de formation. Aucun report de dates ne sera possible

Lieu de la formation :

La formation se déroulera en priorité dans vos locaux. Dans le cas où vous ne disposeriez pas de locaux adaptés, nous vous proposons de suivre la formation dans nos propres locaux.

Objectifs pédagogiques :

- Identifier les blessures
 - ✓ Comprendre les différents types de lésions musculaires
 - ✓ Savoir identifier quel type de blessure
 - ✓ Savoir adapter son comportement en fonction
- Prévenir les blessures
 - ✓ Savoir mettre en place un échauffement adéquat à la pratique du sport concerné
 - ✓ Savoir user des différentes méthodes de récupération
 - ✓ Comprendre les notions d'étirement en vue de pouvoir les appliquer au bon moment
- Soigner les blessures
 - ✓ Connaître et pouvoir partager les réflexes pour éviter les blessures
 - ✓ Pouvoir répondre en termes de soins à chaque blessure spécifique
- Cas pratiques
 - ✓ Pouvoir répondre aux exigences musculaires et articulaires du sport pratiqué pour limiter les blessures
 - ✓ Savoir mettre en place des outils pour éviter et limiter les blessures

AR FORMATION

35, rue de la Bidauderie

18 100 VIERZON

Numéro SIRET : 94424282500015

Numéro de déclaration d'activité : 24180150518

Profil du stagiaire :

- Mr/Mme XXXXX
- Statut dans l'association :
- Coordonnées :
- Quelles sont les raisons qui vous ont amené à suivre cette formation ?
- Qu'attendez-vous de cette formation ?
- Quand avez-vous ressenti le besoin de suivre cette formation ?
- Quel est votre état d'esprit avant l'entrée en formation ?

Prérequis du programme :

- Être dirigeant bénévole élu de l'association ou salarié
- Avoir accès à un ordinateur et internet
- Posséder une adresse mail accessible pendant la formation

Contenu de la formation :

- Entretien préalable
 - ✓ Un questionnaire écrit. Il permet au stagiaire d'expliquer en bref sa demande de formation.
 - ✓ Un entretien oral. Cet entretien est mis en place par le formateur afin d'analyser le résultat du questionnaire écrit et d'établir un programme ciblé et personnalisé.
- Suivi de la formation :
 - ✓ Quiz sur chaque bloc de la formation
- Rendez-vous post formation
 - ✓ Rendez-vous convenu avec le stagiaire dans les mois qui suivent la fin de la formation afin d'évaluer l'impact de la formation sur ses pratiques quotidiennes

AR FORMATION

35, rue de la Bidauderie

18 100 VIERZON

Numéro SIRET : 94424282500015

Numéro de déclaration d'activité : 24180150518

Suivi de l'exécution, évaluations des résultats et sanctions obligatoires :

- Analyse des besoins préformation afin de proposer un programme adapté à vos besoins
- Feuilles d'émargements signées par le formateur et le stagiaire par session effectuée
- Travaux personnels à réaliser : analysés et corrigés avec le formateur
- Questionnaire en ligne " Évaluation des acquis et du dispositif de fin de formation" à remplir par le stagiaire avant la fin de la formation
- Remise d'un bilan pédagogique personnalisé
- Attestation de fin de formation
- Attestation d'assiduité
- Bilan fin de formation

Votre formateur :

- Marc Pauron, Préparateur Physique (Rugby Top14, ProD2) depuis 25 ans, titulaire d'un Master2 STAPS « Entraînement et Management Sportif », d'un BEES HA.CU.MESE (Haltérophilie, Musculation.) et d'un diplôme de Préparateur Mental.
Marc est également Formateur BPJEPS depuis 8 ans et, durant ses années d'expériences, a été également confronté à la préparation physique sur le Tennis, le Basket, et le Football, tout en intervenant sur différents colloques. A travers sa propre pratique de marathons et d'ultra trails, il est également devenu spécialiste running et nutrition.

Coordonnées : 0608064816 marc.pauron@arformation.fr

Modalités de qualification (pas de diplôme)

- Modalités d'acquisition et d'amélioration des compétences : Questionnaire, interview, analyse de dossier, mise en situation.
- Résultats attendus à l'issue de la formation : Attestation et Synthèse fin de formation
- Modalités d'obtention : Délivrance attestations de fin, d'assiduité, de réalisation et synthèse fin de formation
- Détails sur la certification : Remise d'un document d'analyse et de synthèse avec les conclusions et les recommandations tirées des études précédentes
- Durée de validité de la certification : Illimité

-

AR FORMATION

35, rue de la Bidauderie

18 100 VIERZON

Numéro SIRET : 94424282500015

Numéro de déclaration d'activité : 24180150518

Modalités techniques :

- Salle de formation
- Accès internet gratuit
- Remise de documents
- Supports techniques
- Supports de travaux personnels à réaliser
- Quizz de fin de formation

Validité du programme :

De date à date

Tarif de la formation :

32€ par heure de formation soit 640€

Contact de la formation :

- Secrétariat : 06 76 97 55 31 – contact@arformation.fr
- Les coordonnées de votre formateur sont disponibles dans la rubrique "votre formateur" de ce programme ou sur votre convocation de début de formation

Accessibilité aux personnes handicapées :

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.