



## FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

### 1.7 PRINCIPES ET PLANIFICATION D'ENTRAÎNEMENT

#### Intitulé de l'action de formation

##### **1.7 Principes et planification d'entraînement**

***Prestation de formation à destination des professionnels traitant les coureurs et autres sportifs***

#### Contexte

Réussir à créer une coordination entre kinésithérapeute et coach sportif est un constat qui fait consensus. Les professionnels de la santé et les coachs/préparateurs physiques doivent donc avoir le même langage. Le nombre de pratiquant de la course en France 8 millions et nous savons aujourd'hui que les blessures sont dues à 90% à une erreur d'entraînement. Les formations pluridisciplinaires pour les kinésithérapeutes, les médecins du sport, les coachs sportifs, les préparateurs physiques ou podologues sont rares et pour une bonne prise en charge du sportif il est très important que l'équipe médicale et sportive et le même discours.

#### Objectif professionnel

Identifier les différents langages et les différents procédés de la planification de l'entraînement pour développer des habiletés et exigences afin élaborer un plan d'entraînement adapté à vos patients blessés.

#### Objectif opérationnels et évaluables de développement des compétences

##### **A l'issue de l'action de la formation, le stagiaire sera capable de :**

- Analyser en cas de blessure, et de moduler une planification respectant les principes d'entraînement
- Distinguer les 8 principes fondamentaux de la planification d'entraînement (adaptation, spécificité, progression, récupération, réversibilité, alternance, interférence, surcharge)
- Catégoriser les méthodes d'entraînement et leurs effets physiologiques (entraînement continu, fractionné, EPI, EPIC, tempo, etc.)
- Identifier et mémoriser le vocabulaire d'un entraîneur en sports d'endurance

#### Public visé

Cette formation s'adresse à des professionnels de la santé et aux professionnels du sport traitant/travaillant avec des coureurs ou autres sportifs

- Libéraux
- Salariés
- coachs

#### Prérequis

Les apprenants doivent être des professionnels de santé ou des professionnels du sport



### Modalités et délais d'accès

En amont de la contractualisation, le professionnel de santé a accès via le site internet de La Clinique Du Coureur [www.lacliniqueducoureur.com](http://www.lacliniqueducoureur.com) à différentes informations :

- la fiche descriptive de l'action de formation précisant notamment les objectifs et le contenu, les modalités d'évaluation et de sanction,
- le tarif,
- les dates, horaires et lieux de formation,
- les profils des formateurs,
- le règlement intérieur applicable.

Chaque stagiaire doit créer un profil sur le site internet de La Clinique Du Coureur ([www.lacliniqueducoureur.com](http://www.lacliniqueducoureur.com)) puis s'inscrire en ligne (obligatoire). Il a ensuite accès aux ressources documentaires avant et après la formation.

### Durée de la formation/calendrier et lieu de formation

La formation se déroule sur 1 jour soit 8h de formation.

Une convocation est envoyée aux participants 15 jours avant le début de la formation et un rappel 2 jours avant la formation.

### Modalités de déroulement (pédagogie), suivi et action

**Les modalités, méthodes et outils sont déterminés dans le but de favoriser l'implication du stagiaire**

<b>Modalités pédagogiques</b>	Formation en présentiel. Le suivi de l'exécution de l'action de formation se fera au moyen de feuilles d'émargement par ½ journées co-signées par les stagiaires, les formateurs et le responsable de Running Education
<b>Méthodes pédagogiques</b>	Apport théoriques illustrés par des exemples, échanges, exercices, expérimentations.
<b>Moyens et/ ou outils pédagogiques</b>	Salle adaptée à la formation (vidéoprojecteur, écran, tableau...), notes de cours remises aux stagiaires avant la formation via leur profil (sur le site internet de La Clinique Du Coureur) les ressources documentaires supplémentaires disponibles également via leur profil après la formation. Prévoir une tenue de sport adaptée pour les sessions d'exercices pratiques.
<b>Intervenants</b>	2 intervenants : un coach sportif confirmés dans le domaine du coaching et 1 kinésithérapeute en

SAS RUNNING EDUCATION 107-109 avenue de la Venise Verte – 79000 NIORT – 07.88.43.13.76 Mail : [france@lacliniqueducoureur.com](mailto:france@lacliniqueducoureur.com) - Site Web : [www.lacliniqueducoureur.com](http://www.lacliniqueducoureur.com) Organisme de formation enregistré sous le 75790119979 auprès du préfet de région de la Nouvelle Aquitaine (cet enregistrement ne vaut pas agrément l'Etat) et identifié au répertoire Datadok sous le n°0049976. Certifié Qualiopi. SAS au capital de 5000€ - SIRET : 830 256 707 00027 – APE 8559A – N°TVA Intracommunautaire FR 59830256707



	binôme
Sanction de la formation	Certificat de réalisation

## Contenu

### **INTRODUCTION : Présentation du formateur, des objectifs et du déroulé de la formation**

**Questionnaire d'évaluation** en amont de la formation

#### **Phase 1)**

- BASES THÉORIQUES DE L'ENTRAÎNEMENT
- LES 8 PRINCIPES D'ENTRAÎNEMENT
- LES FILIÈRES ÉNERGÉTIQUES

#### **Phase 2)**

**PLANIFICATION ET PROGRAMMATION** (Pourquoi? ; Comment? ; Les différents cycles : mesocycle, macrocycle, carrière) ;

**DÉVELOPPEMENT DES DIFFÉRENTES FILIÈRES ÉNERGÉTIQUES** ; PPG/PPS

#### **Phase 3)**

**SI, POUR MIEUX COURIR, ON COURAIT MOINS** : les raisons pour lesquelles être actif et pratiquer d'autres sports peut favoriser la performance à la course.

**Conclusion**

**Facultatif : séance fractionnée de course à pied**

## Modalités d'évaluation

<b>Questionnaire d'évaluation des acquis en amont de la formation.</b>
<b>Evaluation formatives tout au long de l'action de formation</b>
<b>Questionnaire de sortie après la formation</b>
<b>Recueil des appréciations du stagiaire en fin de formation via leur profil (sondage obligatoire pour accéder aux ressources d'après-cours)</b>

## Prix de la formation

**290 € net de taxes. (Article 293 B du Code général des Impôts)**

## Indicateur de résultat au 08/09/2022

SAS RUNNING EDUCATION 107-109 avenue de la Venise Verte – 79000 NIORT – 07.88.43.13.76 Mail : [france@lacliniqueducoureur.com](mailto:france@lacliniqueducoureur.com) - Site Web : [www.lacliniqueducoureur.com](http://www.lacliniqueducoureur.com) Organisme de formation enregistré sous le 75790119979 auprès du préfet de région de la Nouvelle Aquitaine (cet enregistrement ne vaut pas agrément l'Etat) et identifié au répertoire Datadok sous le n°0049976. Certifié Qualiopi. SAS au capital de 5000€ - SIRET : 830 256 707 00027 – APE 8559A – N°TVA Intracommunautaire FR 59830256707



Niveau d'accomplissement : 167 stagiaires accueillis

Niveau de performance : 100% des personnes qui ont répondu sont très satisfaits de la formation

### Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Conformément à la réglementation (Loi du 11 février 2005, pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées / Articles D.5211-1 et suivants du code du travail) SAS Running Education peut proposer des aménagements (technique, organisationnel et/ou pédagogique) pour répondre aux besoins particuliers des personnes en situation de handicap. Le cas échéant, l'organisme de formation mobilise des compétences externes (centre de Ressources Formation Handicap Nouvelle-Aquitaine...) et les dispositifs ad-hoc (Accea, Epatech...) pour la recherche de solutions permettant l'accès aux formations.

### Contact pédagogique, administratif et handicap

Pour toute information : Elodie Rousseau, [france@lacliniqueducoureur.com](mailto:france@lacliniqueducoureur.com), 07.88.43.13.76