

## DIPLÔME «SPORT PERFORMANCE TRAINER»

« Passez au niveau supérieur ! Devenez un spécialiste de la préparation physique sportive et optimisez le niveau de performance de vos clients et athlètes ! »

### POURQUOI

Vous trouverez au travers de cette formation les réponses que vous vous posez en matière de développement de la condition physique sportive. Vous bénéficierez des dernières avancées scientifiques et pratiques sur l'optimisation des qualités athlétiques propres aux sports de type cardiovasculaire (course à pieds, triathlon, Cyclisme, sports de combat, trail...) aux sports de force ou d'explosivité et enfin sur l'accompagnement mental des compétiteurs.

### OBJECTIFS

- ▶ Accompagner vos athlètes tout en maîtrisant leurs objectifs.
- ▶ Planifier leurs entraînements pour développer leur potentiel physique et mental.
- ▶ Savoir assurer le suivi nutritionnel et la prévention des blessures.
- ▶ Maîtriser les techniques de récupération.

### CIBLE

Ouverte aux professionnels du monde sportif (entraîneurs, éducateurs sportifs...), et aux coachs fitness, Personal Trainers souhaitant compléter leur formation.

### LES PLUS

- ▶ Formation orientée sur la pratique, des outils concrets et des apports théoriques complets développés par nos experts Des modules interactifs pointus vous permettant d'approfondir vos connaissances.
- ▶ Aisément transposable vers tout type de préparation physique : Sportifs émérites, sportifs amateurs...
- ▶ Une formation dont le format Hybride favorisera un apprentissage stimulant à la carte et à son rythme.
- ▶ Places Limitées pour une qualité optimale de formation et un meilleur suivi.
- ▶ Chaque module est enseigné par des intervenants experts dans leur domaine.

### PROGRAMME

7 JOURS EN PRÉSENTIEL  
+ MODULES EN E-LEARNING

En parallèle de la formation présentielle, une plateforme E-learning est accessible pendant 1 an pour revoir les cours, télécharger tous les supports de cours et visionner des vidéos tutorielles supplémentaires pour aller plus loin et avancer à son rythme.

- ▶ MODULE FORCE
- ▶ MODULE CARDIO
- ▶ MODULE NUTRITION
- ▶ MODULE PREVENTION
- ▶ MODULE PLANNIFICATION

49 heures animées par des experts de la préparation physique et sportive.

**CERTIFICATION** validée après remise d'un dossier synthétisant une étude des cours pratiques.



TARIFS  
CHF 2'090.- CARTE FITS CHF'990.-



EDUQUA

ereps  
EUROPEAN REGISTER OF  
EXERCISE PROFESSIONALS  
since 1996

qualitop



# 1. MODULE FORCE



## LA FORCE AU SERVICE DE LA PERFORMANCE

2 JOURS PRÉSENTIELS – 15 HEURES

L'OBJECTIF de ces 2 jours

- ▶ Appropriation de notions centrales à la Préparation Physique.
- ▶ Savoir structurer des logiques d'entraînement propres à la Force, la Puissance ainsi qu'à la Vitesse.
- ▶ Notions de charge optimale, surcharge, affûtage pourront être mises à profit et au service de la Performance Sportive.
- ▶ Formateur : Aubry-Jan Schipper

## ONLINE - E-LEARNING

2 HEURES

QUAND ? A étudier avant le démarrage des cours présentiels

- ▶ CAPSULE VIDÉO 1 – 30 MN
- ▶ La Préparation Physique Perceptive
- ▶ CAPSULE VIDÉO 2 – 30 MN
- ▶ Planification de l'entraînement sportif, approche exhaustive.
- ▶ CAPSULE VIDÉO 3 – 60 MN
- ▶ Les Outils de la préparation physique, le testing qualitatif et quantitatif

# 2. MODULE CARDIO



## DÉVELOPPER LES QUALITÉS CARDIO VASCULAIRES POUR PLUS DE PERFORMANCE

2 JOURS PRÉSENTIELS – 15 HEURES

L'OBJECTIF de ces 2 jours

- ▶ Acquisition et maîtrise de tests spécifiques permettant d'individualiser le plus possible la planification des athlètes.
- ▶ Détermination des préférences motrices des athlètes
- ▶ Analyse individuelle du niveau de fatigue physiologique pour une adaptation quotidienne des contenus
- ▶ Ratio : Pratique 2/3 - Théorique 1/3
- ▶ Formateur : David Cretin

## + ONLINE - E-LEARNING

2 HEURES

- ▶ CAPSULES VIDÉOS 1-2-3 – 3 X 20 MN
- ▶ Principes fondamentaux de la préparation physique
- ▶ CAPSULES VIDÉOS 4-5-6 – 3 X 20 MN
- ▶ Bases scientifiques de la préparation physique



# 3. MODULE SANTÉ NUTRITION

## DÉVELOPPER DES STRATÉGIES NUTRITIONNELLE ADAPTÉES VISANT A AMÉLIORER LA PERFORMANCE SPORTIVE ET LA RÉCUPÉRATION

1 JOUR PRÉSENTIEL – 7H30

L'OBJECTIF de cette journée

- ▶ Adapter les besoins nutritionnels du sportif sur un plan qualitatif et quantitatif
- ▶ Sortir du cadre théorique souvent abstrait afin de se confronter à une situation réaliste.

# 4. MODULE PRÉVENTION

## MOBILITÉ & PRÉVENTION DES BLESSURES DANS LE CONTEXTE DE LA PERFORMANCE SPORTIVE

1 JOUR PRÉSENTIEL – 7 HEURES

# 5. MODULE PLANIFICATION

## LA PLANIFICATION, PROGRAMMATION ET QUANTIFICATION DE LA CHARGE D'ENTRAÎNEMENT

1 JOUR PRÉSENTIEL – 7 HEURES

- ▶ La Planification, Programmation et Quantification de la charge d'entraînement

Cette journée dédiée au monitoring de l'entraînement, sera l'occasion pour vous de maîtriser cette compétence fondamentale qu'est celle de la Planification et Programmation de l'entraînement.

