

# PLANIFIER LA PRÉPARATION PHYSIQUE SUR LA SAISON

prévention · test · mobilité · proprioception · santé

FORMATION  
PROFESIONNELLE  
CONTINUE  
**2022**

## PRÉSENTATION

Vous êtes en charge de joueurs/joueuses, vous cherchez des pistes pour intégrer la préparation physique dans vos séances. Ce module vous permettra d'identifier les priorités et de découvrir des exercices pratiques pour optimiser la performance de votre équipe.

## OBJECTIFS

- Programmer des cycles de préparation physique
- Identifier les principaux tests existants
- Découvrir et pratiquer des exercices de préparation physique
- Apprendre à prévenir les blessures

## CONTENUS

- Mise en situation pratique sur le terrain (piste, salle de musculation,...)
- Apport de connaissances sur les méthodes de préparation physique
- Partage d'expériences sur les dispositifs de suivi des athlètes du Pôle Espoirs AURA



**DURÉE ET ORGANISATION**  
**20 heures**

**Présentiel (14h)**

> 29 & 30 juin 2022

**A distance (6h)**

> avant et après le temps en présentiel



**LIEU**

Clermont-Ferrand (63)



**TARIFS**

**Frais pédagogiques**  
500 € (20 h x 25 €)

**Frais annexes** possibles à la charge du stagiaire (restauration, déplacement et hébergement)

Financement possible avec l'AFDAS pour les salariés.

Tutoriel > "[Créer une demande de prise en charge](#)"

**afDas**  
DEMAIN SERA FORMATION



**PRÉREQUIS**

Pas de prérequis



**INSCRIPTION**

[lien vers campus](#)

Fin des inscriptions  
> lundi 20 juin 2022 <

Pour plus d'infos, contactez le service formation de la Ligue AURA :  
[itfe@aura-handball.fr](mailto:itfe@aura-handball.fr)