

# PLANIFIER LA PRÉPARATION PHYSIQUE SUR LA SAISON

FORMATION  
PROFESIONNELLE  
CONTINUE  
2023-2024

## PRÉSENTATION

Ce module s'adresse à tous types de profils (arbitres, entraîneurs, dirigeants) qui sont en charge de joueurs/joueuses, et qui cherchent des pistes pour intégrer la préparation physique dans leurs séances.

Ce module vous permettra d'identifier les priorités et de découvrir des exercices pratiques pour optimiser la performance de votre équipe.

## PRÉREQUIS

- Être licencié FFHandball tout au long de sa formation avec une attestation d'honorabilité.
- Être âgé de 18 ans révolu.

## 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

14h en présentiel + 6h à distance

jeudi 13 et  
vendredi 14 juin 2024  
(présentiel)  
+  
2 temps de 3 heures  
après les temps en présentiel  
(à distance)



### LIEU

> Chambéry (73)



### TARIFS

Frais pédagogiques  
500 € (20h 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

• [inscription](#) •

Date limite  
> 13 mai 2024 <

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