

**PROGRAMME ENTRAINEUR FEDERAL (MODULE COMMUN)
du 27 juin au 1er juillet 2022 - LA CROIX DE BAUZON (07)**

Lundi			midi			soir
EF	Présentation du programme et démarche pédagogique	Physiologie du sport	repas	Habiletés mentales : Imagerie mentale	Habiletés comportementales: étirements/proprioception	Apéritif des Régions
Mardi						
EF	Physiologie du sport			Habiletés Physiques : développement de la propulsion athlétique	Situation pratique-test VMA	repas
Mercredi						
EF	Situation pratique: Test "temps limite à VMA" et interprétations	Habiletés Physique: Développement des filières énergétiques	repas	Habiletés Physiques: Que peut-on développer comme qualités en VTT	Prévention des violences	repas
Jeudi						
EF	Habiletés Comportementales: Hygiène de vie et prévention dopage	Habiletés Physiques : développement de la propulsion athlétique		Habiletés Physiques: développement de la force		repas
Vendredi						
EF	Méthodologie de l'entraînement		repas	Bilan - Fin du stage 14h		