

PROGRAMME - ENTRAINEUR FEDERAL (MODULE COMMUN)

Du 25 au 29 octobre 2021 - CNSNMM DE PREMANON

	Matin			repas	Après midi		repas
Lundi 25	9h	9h30-10h30	10h30-12h		14h-15h	15h-17h	
EF	Accueil des stagiaires + présentation du programme <i>SALLE</i>	Démarche pédagogique <i>SALLE</i> Amy	Habiletés Physiques: développement de la force <i>Loic/Amy</i>		Habiletés Physiques : développement de la propulsion athlétique <i>Loic/Amy</i>	Situation pratique-test VMA <i>Terrain en face du centre</i> <i>Loic/Amy</i>	apéritif regions
Mardi 26	9h-10h30	10h30-12h			14h-17h30		
EF	Situation pratique: Test "temps limite à VMA" et interprétations <i>Terrain en face du centre</i> <i>Loic/Amy</i>	Habiletés Physique: Développement des filières énergétiques <i>Loic/Amy</i>			Habiletés Physiques: Le roller comme outil à la préparation physique <i>stade des Tuffes</i> <i>Loic</i>		
Mercredi 27	7h30-8h	9h30-12h			14h-16h	16h-17h30	
EF	Le réveil musculaire <i>Loic/Amy</i>	Habiletés physique: capacités gymniques et posture <i>Gymnase</i> <i>Loic/Amy</i>			habiletés mentales: Imagerie mentale <i>Nico/Amy</i>	Habiletés comportementales: étirements/proprioception <i>Gymnase</i> <i>Nico/Amy</i>	
Jeudi 28	9h-11h	11h-12h			14h-17h30		
EF	Méthodologie de l'entraînement <i>Salle</i> Amy	Habiletés Comportementales: Hygiène de vie et prévention dopage <i>Salle</i> Nico			Habiletés Physiques: Que peut-on développer comme qualités en VTT <i>Nico/Amy/Jo</i>		
Vendredi 29	9h-10h	10h00-12h				15h	
EF	Habiletés Physiques: placements <i>Salle de musculation</i> Nico/Amy				Dossier - Café Bilan <i>Salle</i>	Fin du stage	