
100% présentiel	196 heures	Tarif : 5 000€/personne
Prérequis : aucun	Méthodes mobilisées : 25% théorique (cours théoriques/diaporama/démonstrations) et 75% pratique (réalisation d'exercices, mise en pratique de la théorie)	
Public visé : Sportifs, travailleurs exerçant une activité physique intense, et toute personne souhaitant optimiser sa récupération et prévenir les blessures.		
Méthodes d'évaluation : auto-évaluation en début et en fin de formation/mises en situation/questionnaire de fin de formation	Taux de satisfaction : 100%* Taux de recommandation : 100%* Taux de réussite : 100%* (*nombre de stagiaires ayant réalisé la formation : 1 _ formation réalisée en 2024)	
Modalités et délais d'accès : Accès possible à la formation dans un délai de 30 jours postérieur à la signature de la convention de formation et/ou du contrat de formation permettant le respect du délai de rétractation du client. La formation pouvant avoir lieu dans les locaux d'entreprise et/ou dans un dojo partenaire, les modalités d'accès seront précisées ultérieurement selon la structure choisie		
Accessibilité : Nos formations sont adaptées aux personnes en situation de handicap. De plus nous nous assurons que les lieux de formation soient accessibles et adaptés aux personnes en situation de handicap		

Objectifs de la formation niveau fondamentale :

- **Comprendre** l'importance de la récupération physique et mentale dans le cadre d'une activité sportive ou professionnelle intense.
- **Acquérir** des techniques avancées d'automassage, d'étirements et d'exercices correctifs pour améliorer la récupération musculaire.
- **Identifier et mettre en œuvre** des stratégies de prévention des blessures et des troubles musculosquelettiques.
- **Développer** une routine d'exercices à "temps perdu" adaptée à son activité physique.
- **Analyser ses douleurs et appliquer** des protocoles d'exercices ciblés pour un soulagement efficace et durable.
- **Optimiser** la gestion de l'effort et du repos afin d'améliorer la performance et le bien-être général.

Plan de la formation :

1. Comprendre la récupération physique et mentale

- **Principes fondamentaux** de la récupération musculaire et nerveuse.
- **Influence du stress** physique et mental sur la récupération.
- **Impact du sommeil** et de la nutrition sur la récupération.

2. Auto-diagnostic et identification des douleurs

- **Apprendre à localiser** précisément les tensions et douleurs corporelles.
- **Différencier** douleurs musculaires, nerveuses et tendineuses.
- **Évaluer** son état physique et adapter les exercices en conséquence.

3. Techniques d'étirements et d'automassages

- **Étirements** dynamiques et statiques selon les besoins spécifiques.
- **Automassage** et techniques de relâchement myofascial.
- **Exercices de mobilité articulaire** pour prévenir les raideurs et améliorer l'amplitude de mouvement.

4. Exercices à "temps perdu" pour une récupération optimisée

- **Intégration** des exercices dans le quotidien (travail, sport, repos).
- **Séquences de mouvements spécifiques** pour détendre et renforcer le corps.
- **Exercices adaptables** selon les contraintes professionnelles ou sportives.

5. Prévention des blessures et gestion de la charge physique

- **Stratégies d'adaptation** à la charge physique et gestion de l'effort.
- **Équilibre** entre entraînement, récupération et repos.
- **Techniques de prévention** des troubles musculosquelettiques.

6. Application pratique en milieu professionnel ou sportif

- **Exercices spécifiques** selon l'activité exercée (sport intensif, métiers physiques).
- **Élaboration d'un programme** personnalisé de récupération.
- **Ajustements** en fonction des retours d'expérience et des progrès individuels.

contactez-nous par mail à l'adresse suivante :

pierreterouanneformations@outlook.com