



LES BASES DE LA COURSE à PIED

FORMATION EN PRESENTIEL / 02 mai 2021

Objectifs pédagogiques de la formation

- Connaître les bases de la planification de l'entraînement de la personne qui débute jusqu'à son 1er 10km
- Etre capable de créer un programme de course à pied selon des allures ressenties, des % selon la VMA ou alors selon les % de fréquence cardiaque. Apprenez à tenir compte des disponibilités du client, des autres activités sportives mais aussi professionnelles.
- Mettre en place un programme de renforcement musculaire spécifique à la course à pied afin de prévenir les blessures et de pouvoir améliorer les performances des sportifs.
- Analyser les points clés pour la technique de course afin d'améliorer son efficacité

Public Concerné

- Préparateurs physiques
- Entraîneurs tennis etc.
- Coachs sportifs
- Professeurs de fitness

Pré-Requis

- Aucun

Durée de formation en présentiel

- 1 module de 7h

Date

- 2 mai 2021 9-17h00

Supports utilisés

- Vidéos
- Présentation Powerpoint

Modalités d'évaluation

- QCM

Tarifs

- 230 euros avec prise en charge
- 200 euros sans prise en charge

Lieu de formation

- Coach in Box, au Soccer Park, 8 Emile Mathis, 67201 Eckbolsheim
- Salle de cours + salle de sport

Contenus de la formation

9-13h00

- **Analyse des paramètres de l'entraînement** en course à pied (distance/temps de travail/récupération): séances de fractionnés ou d'intermittents, séances longues, au seuil etc. Rappel théorique bref du système aérobie.
- **Création de programmes personnalisés** selon les disponibilités et les contraintes des adhérents afin de choisir les séances les plus importantes pour une bonne progression.

14-17h00

- **Technique de course à pied** : analyse du geste et adaptation selon les personnes.
Préférences motrices liées aux différents profils des coureurs afin d'être le plus optimal mais aussi de prévenir au maximum les blessures.
Cas pratiques avec les stagiaires.
- **Préparation physique spécifique à la course à pied** : mise en place d'un programme de base pour la prévention des blessures mais aussi connaître les paramètres afin d'avoir une progression encore plus efficace.

Méthodologie

- Apports théoriques
- Apports pratiques et mise en situation au maximum
- Échanges interactifs

Intervenants

- Nicolas Delpech, DESJEPS Athétisme et course sur route et préparateur physique. Entraîneur de coureurs de tous niveaux.
- Maxime Brumm préparateur physique spécialisé dans les sports d'endurance. Entraîneur de coureurs de tous niveaux.