

Préparation physique d'un club de niveau régional

Description

Un module court pour avoir des bases solides sur la préparation physique des joueurs de niveau intermédiaire.

Points-clés

ENTRAÎNEUR (niv rég/nat)

15 heures

120.00 €

Présentiel

Nombre de participants maximum : 20 places

avril / mai 2026

Caractéristiques

Objectifs pédagogiques:

Construire le temps de reprise d'août pour son équipe et entretenir les qualités physiques durant la saison

Catégorie:

ENTRAÎNEUR (niv rég/nat)

Programme:

Bases physiologiques au handball ; Bases de la planification ; Prévention des blessures et prophylaxie

Description:

Un module court pour avoir des bases solides sur la préparation physique des joueurs de niveau intermédiaire.

Nature de la formation:

oui

Matériel requis:

Ordinateur / Feuilles + stylo / Tenue de sport

Nb Heures de formation (Présentiel):

15 heure(s)

Liste des tarifs:

Nom	Prix (€)
Bénévole	120 €
Salarié de la structure Handball (AFDAS)	210 €

Pré-requis:

Être licencié FFHandball / Signer l'attestation d'honorabilité / Être titulaire du module Débuter dans l'entrainement ou équivalent

Format:

Présentiel

Spécialité:

Perfectionnement

Objectifs de la formation:

Intégrer des temps de préparation physique efficaces dans ses entrainements

Compétences de la formation:

Identifier les besoins physiques d'un effort au handball
Les prendre en compte dans sa démarche de préparation physique
Proposer une phase de reprise adaptée au public
Intégrer des temps de prévention dans ses séances

Modalités d'accompagnement:

Accompagnement individuel

Nombre d'évaluations attendues:

Aucune évaluation

Nombre de participants minimum:

4

Nombre de participants maximum:

20 places

Moyens pédagogiques:

TD ; Apports théoriques ; Échanges en sous-groupe ; Témoignages ; Mise en situation ; Études de cas ; FOAD ; Pratique ; Animation de séance

Public concerné:

Entraîneur de jeunes souhaitant progresser dans le développement des capacités physiques de ses jeunes joueurs

Accessibilité:

oui

Modalités d'accueil en situation de handicap:

Si vous êtes en situation de handicap, contactez Thomas Caradec à 5800000.tcaradec@ffhandball.net

Qualité et indicateurs de résultat:

Qualité non disponible

Titre obtenu lors de la formation:

Aucun titre obtenu

Première séance de la formation:

avril / mai 2026