

FICHE TECHNIQUE RÉATHLÉTISATION

INTITULÉ DE LA FORMATION : RÉATHLÉTISATION

FORMATEUR : Clément CLABE

PRE REQUIS : aucun

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE : Enseigner les fondamentaux de la réathlétisation à des coachs sportifs afin qu'ils comprennent pourquoi et qu'ils maîtrisent la mise en place pour leurs clients.

MODALITÉS DE FORMATION : Asynchrone.

METHODES MOBILISÉS : Cette formation comprend du contenu écrit, des vidéos théoriques et pratiques, ainsi que plusieurs documents bonus.

MODALITÉS D'ÉVALUATION : QCM

DÉROULEMENT DE LA FORMATION :

Alternance théorie et pratique.

PARTIE 1 : Généralités et définitions

PARTIE 2 : Effet de l'arrêt de l'entraînement (superfit to superfat)

PARTIE 3 : Axes de travail

PARTIE 4 : Exemple courant et tips techniques

PARTIE 5 : Réalisation d'exercices

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS : formation disponible immédiatement après l'achat sur le site internet. Le stagiaire reçoit automatiquement un mail d'invitation avec ses accès à la plateforme de formation Easy LMS.

DURÉE TOTALE : 7h / 1 journée

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES : formation accessible au PSH, n'hésitez pas à contacter l'INSED.

TARIFICATION FORMATION ONLINE : 247 €

CONTACT : insedformation@gmail.com ou au 05 35 54 08 88

Toutes les informations de ce document sont actuellement valables. Dernières mise à jour du document : 13 juin 2023.