

Certificat complémentaire d'optimisation de la performance



Déroulement de la formation :

- **420 H minimum dont :**
 - **280 H minimum de formation (8 semaines)**
 - **140 H de stage pédagogique en situation (4 semaines)**



Certificat complémentaire d'optimisation de la performance



Entrée en formation (en visio) :

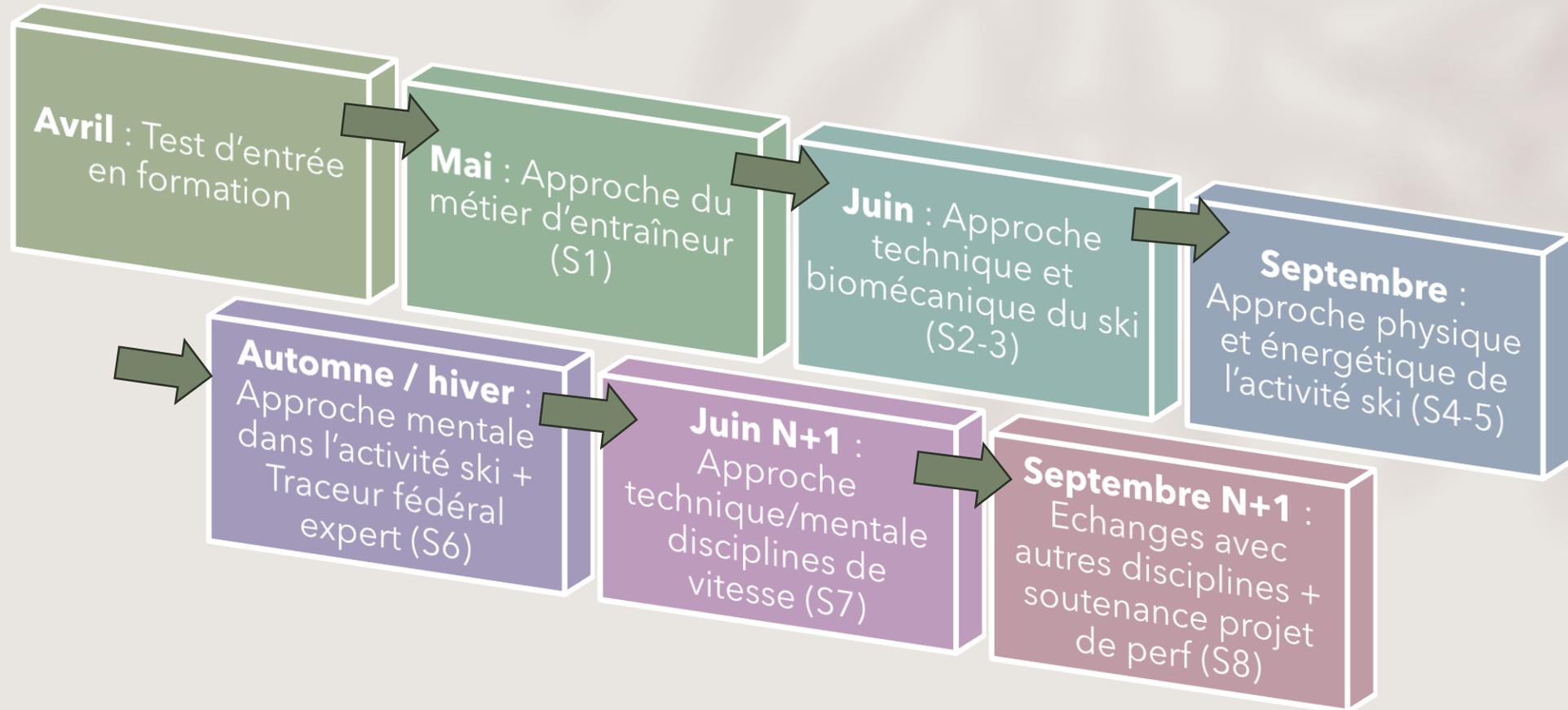


Une épreuve écrite



Un entretien (30 min max)

Certificat complémentaire d'optimisation de la performance



**Certificat
complémentaire
d'optimisation
de la
performance**

CONTENUS S1 : MAI

Posture de l'entraîneur

Modèle de perf / Planification projet sportif / Retour carrière d'entraîneur

Connaissance de soi pour communiquer

Théorie de l'apprentissage

Psychologie du sport / environnement capacitant

**Certificat
complémentaire
d'optimisation
de la
performance**

CONTENUS S2 : JUIN

Analyse fonctionnelle de l'appui

Approche biomécanique

Approche physiologique de l'enfant /
Age biologique en ski alpin

Progression par catégorie U8 à U21 et
haut niveau

Bootfitting

**Certificat
complémentaire
d'optimisation
de la
performance**

CONTENUS S3 : JUIN

Outils d'analyse vidéo

Retour carrière d'athlètes

Management équipe à l'étranger

Structures école de ski / ski club

Visite d'usine de fabrication de ski

Table ronde

**Certificat
complémentaire
d'optimisation
de la
performance**

CONTENUS S4 - S5 : SEPTEMBRE

Les grandes familles de la préparation physique

Présentation CNE / PPF

Interventions sur le sommeil, la nutrition

Suivi médical : genoux, dos, commotion cérébrale / Prévention, réathlétisation

Observation et mises en place de séances lycée de la Motte

**Certificat
complémentaire
d'optimisation
de la
performance**

CONTENUS S4 - S5 : SEPTEMBRE

Préparation physique (autre pratique)

Séances gymnastique / trampoline

Préparation mentale

L'enfant dans la préparation physique

Table ronde

**Certificat
complémentaire
d'optimisation
de la
performance**

CONTENUS S6 : AUTOMNE/HIVER

Préparation mentale

Traceur fédéral expert

Formation DT

**Certificat
complémentaire
d'optimisation
de la
performance**

CONTENUS S7 : JUIN N+1

Réflexion sur les disciplines de vitesse

Handiski

Sécurité/préparation pistes

Préparation mentale

Retour d'expérience athlètes

Table ronde

**Certificat
complémentaire
d'optimisation
de la
performance**

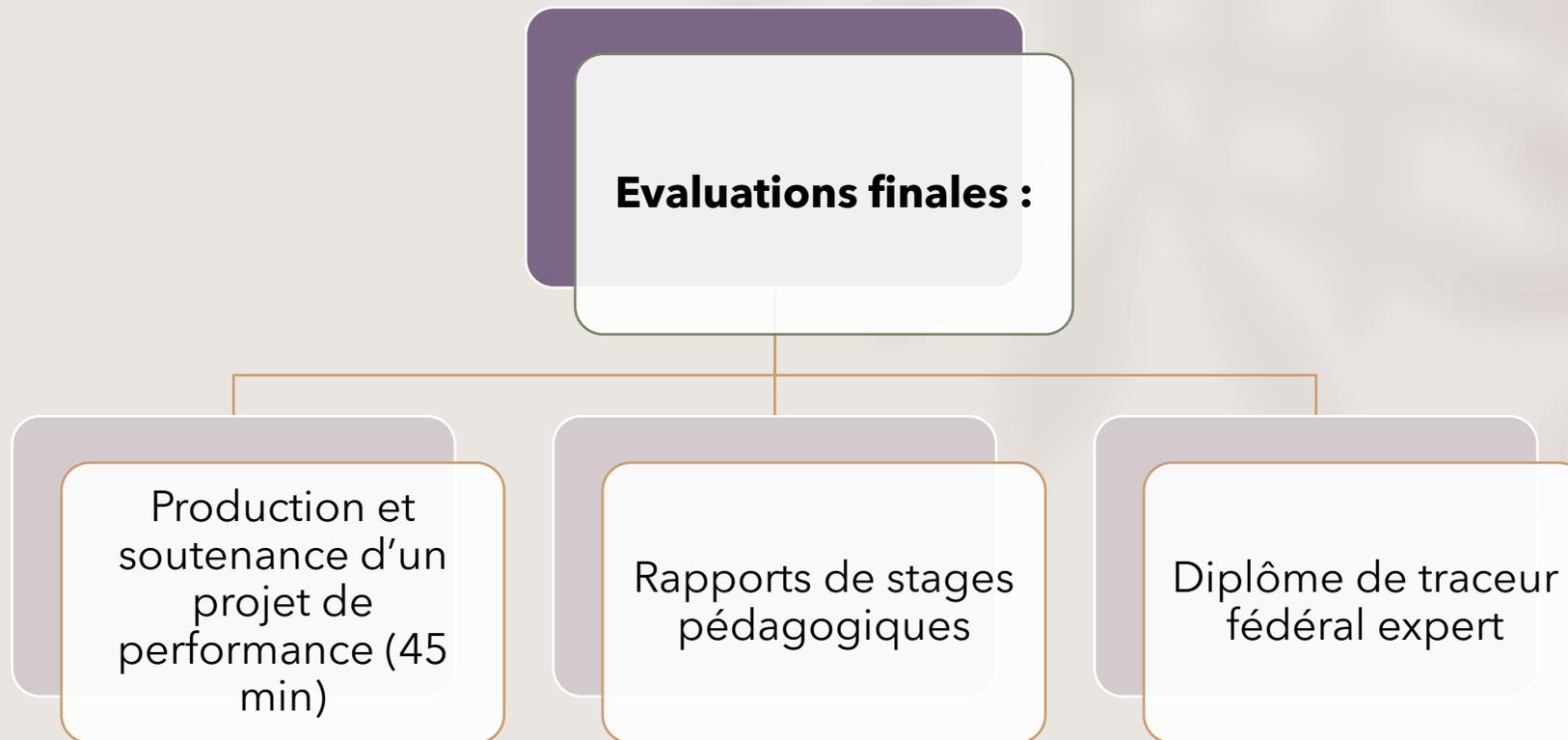
CONTENUS S8 : SEPTEMBRE N+1

Observation / analyse autres sports

Présentation / soutenance projet de perf

Remise de diplôme

Certificat complémentaire d'optimisation de la performance



Remise du diplôme

