

# CATALOGUE DE FORMATION OPTIM'ASSO

- **OBJECTIF GÉNÉRAL :**

Aider les entraîneurs et éducateurs à se perfectionner dans l'entraînement

- **PUBLIC CONCERNÉ :** Bénévoles et salariés

- **PRÉREQUIS :** BP JEPS

- **DURÉE D'UN MODULE :** 4H

- **TARIF :** 300 € TTC par module

- **FORME PÉDAGOGIQUE UTILISÉE :**

- Formation individuelle ou collective en présentiel
- Atelier pédagogique participatif
- Support Powerpoint et document



Guider votre association dans la bonne direction

FERREIRA DE CARVALHO Clément  
clement@optim-asso.fr

06.72.30.65.61

# MODULE 1



## CONSTRUIRE VOTRE MODÈLE DE PERFORMANCE



### OBJECTIF DU MODULE

Concevoir votre modèle de performance



### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Analyser votre discipline à 360°
- Comprendre et déterminer les enjeux de votre discipline
- Développer une méthodologie de conception de modèle de performance



### PROGRAMME DE LA FORMATION

- Présentation des différentes étapes du modèle de performance
- Formalisation et élaboration du modèle de performance
- Outils d'évaluation et indicateurs de réussite

# MODULE 2



## ENSEIGNER LA NUTRITION À VOS ATHLÈTES



### OBJECTIF DU MODULE

Mettre en œuvre une formation sur la nutrition à destination de vos athlètes



### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre et déterminer les enjeux de la nutrition
- Appréhender la nature des relations nutrition / athlète
- Construire et traduire une stratégie de formation pour vos athlètes



### PROGRAMME DE LA FORMATION

- Présentation théorique de la nutrition et de son application au domaine du sport
- Stratégies et procédures de formation appliquées à votre discipline
- Méthodologie et outils de formation

# MODULE 3



## OBJECTIF DU MODULE

Mettre en œuvre des séances de préparation physique adaptées à votre discipline et à votre public



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les enjeux de la préparation physique
- Construire et planifier vos séances de préparation physique
- Développer et maîtriser les outils de gestion adaptés



## PROGRAMME DE LA FORMATION

- Présentation des différentes composante de la préparation physique
- Stratégies et procédures de mise en œuvre appliquées à votre discipline et à l'âge de vos athlètes
- Méthodologie de création de séances

# METTRE EN PLACE LA PRÉPARATION PHYSIQUE ADAPTÉE POUR VOTRE PUBLIC



# MODULE 4



## DÉVELOPPER LA COHÉSION DE VOTRE GROUPE



### OBJECTIF DU MODULE

Mettre en œuvre des événements renforçant la cohésion de groupe de vos équipes sportives et/ou bénévoles



### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

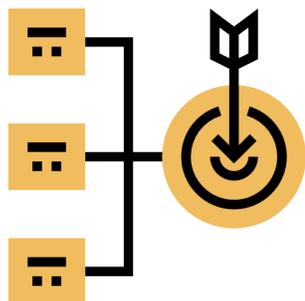
- Comprendre et déterminer les enjeux de la cohésion de groupe adapté à votre discipline
- Appréhender la mise en place d'exercices de cohésion de groupe
- Construire et traduire une stratégie de cohésion de groupe pour vos équipes



### PROGRAMME DE LA FORMATION

- Présentation des différentes situations de cohésion de groupe
- Stratégies et procédures de mise en œuvre appliquées à votre discipline
- Méthodologie et outils d'évaluation pour vos exercices

# MODULE 5

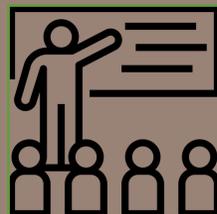


## METTRE EN ŒUVRE VOTRE PROJET SPORTIF



### OBJECTIF DU MODULE

Planifier, organiser, prioriser, évaluer votre projet sportif



### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Planifier chaque action du projet sportif
- Comprendre et déterminer la priorité de chaque action
- Développer et maîtriser les outils de gestion adaptés



### PROGRAMME DE LA FORMATION

- Présentation des différents étapes de la planification
- Mise en place de stratégies de planification
- Outils d'évaluation et indicateurs de réussite

# MODULE 6

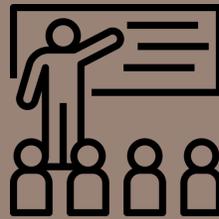


## ÉVALUER EFFICACEMENT LES PERFORMANCES DE VOS ATHLÈTES



### OBJECTIF DU MODULE

Mettre en œuvre des évaluations adaptées à votre discipline et pour vos athlètes



### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre et déterminer les enjeux de l'évaluation
- Définir les différentes méthodes d'évaluation adaptées à votre discipline
- Construire et traduire une stratégie d'évaluation pour vos athlètes



### PROGRAMME DE LA FORMATION

- Présentation des outils d'évaluation
- Stratégies et procédures d'évaluation appliquées à votre discipline
- Méthodologie et limite de l'évaluation

# MODULE 7



## RENDRE AUTONOME VOS ATHLÈTES



### OBJECTIF DU MODULE

Mettre en œuvre un système pour rendre autonome vos athlètes dans leur projet sportif



### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Définir une politique d'autonomie de l'athlète
- Sensibiliser vos athlètes sur l'autonomie d'entraînement
- Construire et traduire une stratégie d'indépendance pour vos athlètes



### PROGRAMME DE LA FORMATION

- Présentation d'une méthodologie d'entraînement
- Stratégies et procédures de mise en œuvre appliquées à votre discipline
- Méthodologie et outils pour développer l'autonomie de vos athlètes