

---

<b>100% présentiel</b>	<b>196 heures</b>	<b>Tarif : 3 920€</b>
<b>Prérequis : aucun</b>	<b>Méthodes mobilisées : 25% théorique</b> (cours théoriques/diaporama/démonstrations) et <b>75% pratique</b> (réalisation d'exercices, mise en pratique de la théorie)	
<b>Public visé :</b> Sportifs, travailleurs exerçant une activité physique intense, et toute personne souhaitant optimiser sa récupération et prévenir les blessures.		
<b>Méthodes d'évaluation :</b> auto-évaluation en début et en fin de formation/mises en situation/questionnaire de fin de formation	<b>Taux de satisfaction : 100%*</b> <b>Taux de recommandation : 100%*</b> <b>Taux de réussite : 100%*</b> (*nombre de stagiaires ayant réalisé la formation : 1 _ formation réalisée en 2024)	
<b>Modalités et délais d'accès :</b> Accès possible à la formation dans un délai de 30 jours postérieur à la signature de la convention de formation et/ou du contrat de formation permettant le respect du délai de rétractation du client. La formation pouvant avoir lieu dans les locaux d'entreprise et/ou dans un dojo partenaire, les modalités d'accès seront précisées ultérieurement selon la structure choisie		
<b>Accessibilité :</b> Nos formations sont adaptées aux personnes en situation de handicap. De plus nous nous assurons que les lieux de formation soient accessibles et adaptés aux personnes en situation de handicap		

---

## Objectifs de la formation niveau fondamentale :

- **Comprendre** l'importance de la récupération physique et mentale dans le cadre d'une activité sportive ou professionnelle intense.
- **Acquérir** des techniques avancées d'automassage, d'étirements et d'exercices correctifs pour améliorer la récupération musculaire.
- **Identifier et mettre en œuvre** des stratégies de prévention des blessures et des troubles musculosquelettiques.
- **Développer** une routine d'exercices à "temps perdu" adaptée à son activité physique.
- **Analyser ses douleurs et appliquer** des protocoles d'exercices ciblés pour un soulagement efficace et durable.
- **Optimiser** la gestion de l'effort et du repos afin d'améliorer la performance et le bien-être général.

## Plan de la formation :

### 1. Comprendre la récupération physique et mentale

- **Principes fondamentaux** de la récupération musculaire et nerveuse.
- **Influence du stress** physique et mental sur la récupération.
- **Impact du sommeil** et de la nutrition sur la récupération.

### 2. Auto-diagnostic et identification des douleurs

- **Apprendre à localiser** précisément les tensions et douleurs corporelles.
- **Différencier** douleurs musculaires, nerveuses et tendineuses.
- **Évaluer** son état physique et adapter les exercices en conséquence.

### 3. Techniques d'étirements et d'automassages

- **Étirements** dynamiques et statiques selon les besoins spécifiques.
- **Automassage** et techniques de relâchement myofascial.
- **Exercices de mobilité articulaire** pour prévenir les raideurs et améliorer l'amplitude de mouvement.

### 4. Exercices à "temps perdu" pour une récupération optimisée

- **Intégration** des exercices dans le quotidien (travail, sport, repos).
- **Séquences de mouvements spécifiques** pour détendre et renforcer le corps.
- **Exercices adaptables** selon les contraintes professionnelles ou sportives.

### 5. Prévention des blessures et gestion de la charge physique

- **Stratégies d'adaptation** à la charge physique et gestion de l'effort.
- **Équilibre** entre entraînement, récupération et repos.
- **Techniques de prévention** des troubles musculosquelettiques.

### 6. Application pratique en milieu professionnel ou sportif

- **Exercices spécifiques** selon l'activité exercée (sport intensif, métiers physiques).
- **Élaboration d'un programme** personnalisé de récupération.
- **Ajustements** en fonction des retours d'expérience et des progrès individuels.

---

contactez-nous par mail à l'adresse suivante :

[pierreterouanneformations@outlook.com](mailto:pierreterouanneformations@outlook.com)

