



PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE NIVEAU 1

PRÉPARATION PHYSIQUE

De la théorie à la pratique



1^{ÈRE} DEMI-JOURNÉE

1. Définition
2. La périodisation
3. Métabolisme et sources d'énergie
 - Système ATP-Pcr
 - Système glycolytique
 - Système oxydatif

2^{ÈME} DEMI-JOURNÉE

4. Contrôle musculaire du mouvement
 - Type de fibres musculaires du mouvement
 - Recrutement des fibres musculaires
 - Fuseaux neuromusculaires
 - Différents types de contractions musculaires
5. Biomécanique
 - Choix et pertinence des exercices
6. QCM

1 Journée
le 4 mai 2024
de 9h30 à 17h30

50€

NIVEAU 1 - SESSION 1

**30€ Pour les
Adhérents APSAP**

LES +

Remise d'attestation
pour VAE

Formateur diplômé
d'État (Professeur en
APAS + préparateur
physique D.E.)



PROGRAMME
TOUS NIVEAUX



LIEU :

Salle des conférences
Hôpital Charles Foix
94200 Ivry sur Seine

Téléphone : 06.51.78.00.52

E-mail : apsap.formation@gmail.com

Site : www.apsapcfx.com

7 avenue de la république
94200 Ivry sur Seine



PRÉPARATION PHYSIQUE

De la théorie à la pratique

Physiologie de l'exercice Niveau ①

La formation se compose de 3 niveaux qui ont pour but d'assurer une progressivité qui permettra aux stagiaires de suivre les cours dans le cadre d'une pédagogie différenciée alliant la théorie à la pratique..

PRE-REQUIS

La formation est ouverte aux professionnels du sport, aux aspirants éducateurs ainsi qu'aux initiés qui souhaiteraient s'améliorer en préparation physique..

Objectif

L'objectif de cette formation est de permettre aux stagiaires de progresser en s'appuyant sur des bases scientifiques. Cette progression doit s'opérer indépendamment de la dimension empirique qui caractérise souvent leur démarche pour établir un programme de préparation physique.

Programme

Permettre aux stagiaires d'acquérir des connaissances dans le domaine de :

- La physiologie de l'exercice
- La planification
- Les fondement et principes de développement des qualités physiques

La mise en situation à travers :

- La conception
- L'élaboration
- La réalisation

D'un programme de préparation physique pour
une discipline au choix de chaque stagiaire

QCM



PROGRAMME
TOUS NIVEAUX

① JOURNÉE

Le 4 mai 2024

de 9h30 à 17h30

Tarif : 50€

30€ pour les
adhérents APSAP

LIEU :

Salle des conférences
Hôpital Charles Foix
94200 Ivry sur Seine

