PHYSIO FORMATION

Programme de Formation

Athletik Mouv 3

Organisation

Durée : 36 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Objectifs pédagogiques

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Ajuster une charge d'entraînement en fonction des besoins et contraintes du sportif.
- Construire un plan nutritionnel et complémentaire adapté.
- Déployer des techniques de préparation mentale pour la performance et le bien-être.
- Prévenir le REDs syndrome et accompagner le sportif dans ses projets professionnels et personnels.

Description

Cette formation unique rassemble des experts reconnus dans leur domaine pour offrir une vision **globale et pratique de la performance sportive**.
À travers des modules complémentaires, vous apprendrez à gérer la charge d'entraînement, optimiser vos apports nutritionnels, développer vos ressources mentales et préparer vos projets professionnels et personnels, tout en intégrant les enjeux de santé spécifiques comme le REDs syndrome.

Une approche complète, à la croisée de la science, du terrain et de l'accompagnement humain.

Prérequis

Atheltik Mouv 1 ET Athlétik Mouv 2

Modalités pédagogiques

Un examen sanctionnera les participants du cursus Atheltik Mouv.