
Programme de Formation

FPC - Programmation en force athlétique

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

- Demandeur d'emploi
- Apprenants en alternance:
Contrat d'Apprentissage pour les moins de 30 ans et contrat de professionnalisation
- Salariés
- Demandeur d'emploi en reconversion professionnelle
- Entrepreneurs individuels



Objectifs pédagogiques

- Maîtrise d'une planification complète sur 12 semaines
- Création de programmations adaptées aux profils et objectifs
- Analyse technique + corrections des erreurs fréquentes
- Optimisation de la performance par une meilleure maîtrise des mouvements



Description

Programmation en force athlétique



Prérequis

Pas de pré-requis



Modalités pédagogiques

Le mode de fonctionnement est axé sur une alternance de contenus théoriques et de mises en situations pratiques.

Les modalités pédagogiques utilisés sont diversifiés selon les objectifs visés



Moyens et supports pédagogiques

L'EMSAT utilise plateforme e-learning permettant les classes virtuelles, le suivis individualisés des apprenants, la mise en place de QUIZZ, d'évaluation

Abonnements à des revues professionnelles (O.T, management, journal de l'animation...)

Tout apprenant a accès à un DRIVE en lien avec sa formation avec mise à disposition des ressources pédagogiques, des contenus de cours, les corrections des évaluations...

