



Réathlétisation et renforcement musculaire

Objectifs :

Cette formation en s'appuyant sur une parfaite connaissance anatomique et physiologiques des muscles.

Chaque méthode de renforcement présentée sera accompagnée d'une phase de mise en place sur le terrain.

50% de théorie et 50% de pratique

Mise en place des exercices de renforcement musculaire sur le terrain avec matériel en salle de musculation et petit matériel transportable.

- Tester les exercices sur soi
- Mettre en place les exercices
- Choisir le bon exercice en fonction d'une programmation et des objectifs
- Assurer le bon placement du patient sur les appareils de musculation

Programme :

Jour 1

9h 12h

- Placer le pratiquant sur appareil de musculation
- Utiliser le petit matériel de musculation

13h 17h

- Tests physiques : force, puissance, endurance de force

Jour 2

9h 12h

- Développement des qualités physique de l'enfant, adolescent, adulte, senior
- Adapter les exercices en fonction de l'objectif : « Prise de masse musculaire, tonification, prévention des blessures, développement de la force maximale, vitesse, puissance ou endurance »

13h 17h

- Programmation
- Création d'exercices fonctionnels





Références :

La préparation physique moderne 2ème Edition Aurélien BROUSSAL - Olivier BOLLINET, 2015

Renforcement musculaire et reprogrammation motrice Nelly Kotzki, Arnaud Dupeyron MASSON 2008



SARL au Capital de 4.200 €
Siège Social 40 rue du général Malleret Joinville
94400 VITRY SUR SEINE
SIRET 51787391500030 APE 8559A