

FORMATION PRÉVENTION DES BLESSURES EN ATHLÉTISME

Clientèle : Entraîneurs et intervenants de clubs d'athlétisme et de course à pied

Format : Exposés théoriques, séances pratiques et discussions de groupe

Contenu : Le contenu de la formation sera très varié afin de donner le plus d'outils possible aux entraîneurs lorsqu'ils retourneront dans leurs clubs respectifs. Les participants sont d'ailleurs encouragés à envoyer leurs questions concernant les blessures sportives et la prévention avant la formation afin de personnaliser l'atelier et d'encourager la discussion.

Voici certains points qui seront couverts tout au long de la journée :

Questionnaire médical;

L'échauffement et le retour au calme et leur incidence sur la performance, la récupération et la prévention des blessures;

Les mouvements fonctionnels et comment s'en servir comme filtre;

Les étirements et les mythes;

Bien périodiser pour prévenir les blessures;

Le surentraînement et les problèmes médicaux communs;

Récupération et relaxation;

Les muscles du tronc, leur importance et leur rôle;

Et encore plus!

FORMATION PRÉVENTION DES BLESSURES EN ATHLÉTISME

- DATE :** Samedi 9 mai 2015 – Jonquière
Samedi 23 mai 2015 – Boucherville
Samedi 22 août 2015 - Terrebonne
- LIEU :** Jonquière : À confirmer
Boucherville : Zone Athletik, 100 boul de Mortagne ,
Boucherville
Terrebonne : À confirmer
- FORMATEUR :** Marc-Antoine Doré, thérapeute du sport agréé
- HEURE :** 8h30 à 17h30
- COÛT :** 110\$ (entraîneur membre FQA)
140\$ (non-membre FQA)

Le coût d'inscription comprend les notes de cours, le matériel, les points de perfectionnement et le café matinal!

Facture PayPal sera envoyée sur la réception du formulaire d'inscription et devra être payée avant la tenue de la formation
- NOMBRE LIMITE :** 25 participants
- INSCRIPTIONS :** <http://goo.gl/forms/l5Bq2h9f4L>
- NOTE :** Vous devez remplir le formulaire au moins 7 jours avant la tenue de la formation
- P.S. :** N'oubliez pas votre tenue de sport et votre bonne humeur!

Pour toute question s.v.p. contactez **Marc-Antoine Doré** par courriel à : info@formationsmad.com ou par téléphone au **438-884-1011**