

## MODALITÉS PRATIQUES

L'Organisme de Formation CDOS 74 propose aux structures privées et publiques du secteur associatif des formations destinées à améliorer les connaissances et les compétences des dirigeants élus, des bénévoles, des salariés et des particuliers en projet de création.

### Nos formations sont :

- Ouvertes à tous et accessibles aux personnes en situation de handicap moteur, visuel et auditif.
- A destination de tous les secteurs associatifs (sportif, culturel, social, ...).
- Animées par des professionnels de la vie associative.
- Réparties sur l'ensemble du territoire de la Haute-Savoie.

### Formation à la carte possible :

Cette formation peut être organisée pour le compte de votre propre association, groupement d'associations ou pour le réseau associatif de votre Collectivité Territoriale.

INSCRIPTIONS & RENSEIGNEMENTS

04.50.62.90.48  
[formations@cdos74.org](mailto:formations@cdos74.org)

### CDOS 74

Maison Départementale des Sports et de la Vie Associative  
97A, Avenue de Genève – 74 000 Annecy  
[www.cdos74.org](http://www.cdos74.org)

N° d'enregistrement d'organisme de formation : 84740339774

# Intermittent



## FORMATION



## L'ENTRAÎNEMENT INTERMITTENT EN COURSE À PIED.

Livret de contenu – 2021-09-V1

## EN QUELQUES MOTS

Le Comité Départemental Olympique et Sportif de la Haute-Savoie (CDOS 74) accompagne, tout secteur confondu, les associations dans leur fonctionnement et leur développement par l'intermédiaire du Centre de Ressources et d'Information des Bénévoles (C.R.I.B), du Point d'Appui à la Vie Associative (P.A.V.A) et de son Organisme de Formation (O.F).

Le CDOS 74 propose une formation « **L'entraînement intermittent en course à pied : quoi, pourquoi et comment ?** » dans le but d'aider les éducateurs sportifs de clubs à faire les bons choix en termes de contenus, de méthodes et de planification de l'entraînement intermittent en course à pied.

Cette formation se double d'un atelier pratique (*non obligatoire*) où les stagiaires pourront proposer des exercices dans le cadre d'une séance spécifique au sein d'un microcycle.

## OBJECTIFS GENERAUX



- Concevoir des plans d'animation et/ou d'entraînement éprouvés.
- Mettre en œuvre des procédures d'entraînement sûres et efficaces.
- Prendre du recul par rapport aux modes, et autres informations de circonstance, à l'aide de références vérifiées.

## PUBLIC CIBLE



- Educateurs de clubs.
- Stagiaires de la formation professionnelle ou de la formation fédérale.
- Salariés associatifs.
- Autres professionnels pratiquant le renforcement musculaire.

Formation	Dates	Lieux	Horaires
L'entraînement intermittent en course à pied.	Formation : 21/10/2021.	Annecy	18h/20h
	Atelier pratique : à définir par entente mutuelle.	Annecy	18h/20h

# CONTENU DE LA FORMATION

## ENTRAÎNEMENT INTERMITTENT



### Contenu de la formation :

- Entraînement intermittent, par intervalle ou fractionné :
  - - historique ;
  - - effets physiologiques ;
  - - effets psychologiques.
- Elaboration d'un programme d'entraînement intermittent :
  - - évaluations préalables ;
  - - choix des intensités, des durées et de la densité.
- Focale sur le HIIT.

### Prérequis :

Posséder quelques notions en technologie de l'entraînement physique et en situation d'animation sportive et/ou d'entraînement (*diplôme fédéral, CQP ou BP-JEPS*).

### Délai d'accès :

48 heures entre la demande d'inscription et la confirmation de participation.

### Tarifs :

- bénévoles associatifs et volontaires : 20 euros/heure ;
- particuliers : 20 euros/heure ;
- salariés et professionnels : 35 euros/heure ;
- atelier : 20 euros/heure.

### Organisation pédagogique :

Power point, vidéos, étude de cas, outils de gestion, partage d'expériences...

**Accompagnement post formation (rdv, mails, téléphone) :** un accompagnement en vue de l'implémentation d'un entraînement de la force explosive dans un cycle d'entraînement peut être réalisé par entente mutuelle.

### Evaluation :

Questionnaire, auto diagnostic ...