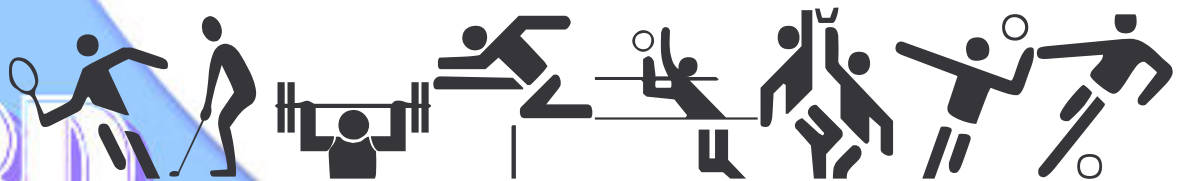




**FORMATIONS
et
COLLOQUES
en
PREPARATION
PHYSIQUE**



3P est une entreprise spécialisée dans la préparation physique et dans la formation en préparation physique avec des intervenants diplômés. Notre force est d'analyser votre pratique sportive pour en tirer les qualités principales à développer. C'est pourquoi, nous intervenons dans différents sports et à tous niveaux, entre autres :

- au golf avec la n°10 française
- en athlétisme avec le pôle France de Strasbourg (avec le quadruple champion de France de triple saut et international junior, 5^{ème} européen, 1/2 fondeurs de niveau national et international)
- au handball avec le club d'Achenheim en nationale 1 féminine
- au football avec Geispolsheim en division d'honneur
- avec le CREPS de Strasbourg pour les formations en football, athlétisme, en physiologie du sport et en nutrition pour les brevets d'état.
- ainsi qu'avec la fédération française d'athlétisme pour la formation jusqu'au brevet d'état en théorie de l'entraînement et pour divers disciplines.



Le constat

Le contenu des formations fédérales est suffisant au niveau tactique et technique, il en est de même pour les brevets d'états. La place laissée à la **préparation physique** (vitesse, endurance...) ainsi que la musculation est faible et donc des **manques** apparaissent aussi bien chez les jeunes que dans les catégories seniors et de niveaux élevés.



Tout le monde reconnaît volontier **l'intérêt et le bénéfice de la préparation physique** en début de reprise mais aussi tout au long de l'année. Mais rares sont les clubs qui peuvent « s'offrir » les services d'un préparateur physique diplômé et qualifié.



Notre proposition

Nous vous proposons des **formations théoriques et pratiques des encadrants et entraîneurs** de tous âges au sein de votre club (votre gymnase, votre stade...) sur un jour, un week-end, en soirée ou par demi-journée.

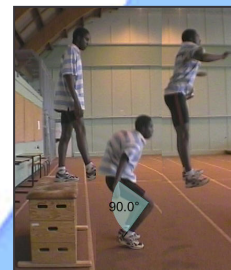
Pour ceux qui le souhaitent 3P peut aussi aider à la planification de vos entraînements, à distance, par Internet (avec schémas, photos etc.).

La formation est en grande partie axée sur des « interventions terrains » afin de coller au plus près de la réalité et de repartir avec une **batterie d'exercices** importante. Nous nous adaptons à votre matériel mais nous pouvons aussi en fournir.

Une partie théorique est nécessaire afin d'avoir les bonnes bases et pouvoir éventuellement débattre sur les différents thèmes abordés.

La pratique se fait en général avec les sportifs du club mais les entraîneurs peuvent aussi participer pour un meilleur ressenti des difficultés et de la réalisation des exercices.

Découvrez **notre vision de la préparation physique** ainsi que les **différents outils utiles avec nos CD, nos fiches** vous facilitant le travail d'endurance, de circuits en atelier...



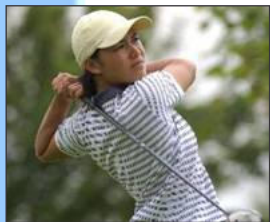


Thèmes abordables

Afin de faire le tour de la question, nous abordons la **préparation physique sous différents angles** pour vous montrer la **progression** possible du jeune débutant au haut niveau senior. 3P met en place des exercices avec **des difficultés croissantes, des exercices communs** à tous les sports mais aussi spécifiques à votre activité.

Nous avons retenus 6 thèmes en particulier :

- **La vitesse** : balayage de toutes les formes possible de travail ; la vitesse de réaction, la vitesse de démarrage, la vitesse pure, la survitesse, la fréquence, le travail de skipping...
- **Le renforcement musculaire** : le travail de gainage, d'abdominaux, de lombaires ainsi que le travail de médecine ball...La présentation de différentes formes d'organisation (ateliers...).
- **La musculation** : la musculation pure et spécifique à votre discipline (enchaînements d'exercices de musculations et de gestes spécifiques à votre activité).
- **Le travail d'endurance** : les données basiques, les différentes formes d'organisation pour varier avec uniquement la course en continue : le travail intermittent (alternance de course, de bondissements, de sprints), des circuits...
- **Les bondissements, la proprioception, la coordination** : Effectuer correctement toutes sortes de bondissements (avec élastique, cerceaux, haies, cônes, bancs etc.). Augmenter la coordination et la proprioception pour prévenir les blessures et devenir plus économique dans l'activité.
- **La programmation, la planification de l'entraînement, la physiologie, les qualités à développer chez les jeunes...** autant d'autres thèmes abordables en théorie.



Nous pouvons aussi établir un programme en fonction de votre demande. De même nous pouvons aussi mêler plusieurs thèmes en une intervention.



Exemple d'organisation

Prenons l'exemple d'une journée complète de formation sur le thème de la vitesse, elle se déroule au sein de votre club :

Horaire	Heures	Partie	Contenu	Niveau des Pratiquants
9h00-9h30	0h30	Accueil	Accueil des participants et explication du déroulement de la journée	
9h30-11h00	1h30	Théorie	Aspect physiologique et mécanique. Différents points importants à respecter.	
11h00-12h30	1h30	Pratique 1	Vitesse de réaction + débriefing	poussins-benjamins
14h00-15h30	1h30	Pratique 2	Technique course + vitesse de démarrage + débriefing	minimes-cadets
15h30-17h00	1h30	Pratique 3	Survitesse + vitesse pure + débriefing	juniors-seniors



Coût de la formation

Pour une journée de formation type comme celle décrite précédemment, vous avez un coût fixe de 250€ avec un supplément de 15€ par entraîneur qui suit la formation. Le nombre de personnes est limité à 20 avec un minimum de 10. Vous pouvez vous regrouper avec d'autres clubs afin de vous partager le coût fixe.

Il comprend le matériel nécessaire à l'organisation des interventions ; plots, lattes, medecine ball, gym-ball, poids et barres de musculation... Pour toutes autres organisations (demi-journée...), **un devis** vous sera proposé sur simple demande.

Bien sûr, si nous organisons plusieurs formations pour la même structure, une remise est possible. Les frais de déplacement sont en supplément hors de Strasbourg et CUS.



A ceci, nous pouvons rajouter plusieurs modules :

Module	Contenu
Interventions de sportifs confirmés	Démonstrations effectuées d'athlètes avec qui nous travaillons tout au long de l'année (handball, athlétisme...) selon leur disponibilité.
DVD multimédia	Une personne chargée de filmer avec l'élaboration d'un DVD du contenu des pratiques.
Théorie	Le contenu sur cd de la partie théorique présentée.
CD TIMER 1 et 2	Les CD de musiques (TIMER 1 et 2 : descriptif sur notre site Internet) à un tarif préférentiel. Vous découvrirez son utilisation au fil des interventions.



Contacts pour devis et renseignements

Nicolas DELPECH
3 place des romains
67200 Strasbourg

www.preparationphysique.net
nicolas.delpech@preparationphysique.net
06.68.25.49.36

Diplôme universitaire en préparation physique, BE2 d'athlétisme en cours, intervenant en physiologie, en théorie de l'entraînement, en athlétisme pour la formation des BE au CREPS de Strasbourg et à la fédération française d'athlétisme.

Autres services



Nous vous rappelons aussi nos **autres services** :

- ⇒ **Organisation de stage, d'interventions** sur le terrain avec vos équipes, vos sportifs individuels.
- ⇒ **Analyse vidéo** avec le logiciel Dartfish de vos gestes techniques.
- ⇒ **Organisation de tests** (VMA, vitesse, puissance, détente avec un tapis de Bosco...).
- ⇒ **Suivi à distance** des charges d'entraînement, de la préparation physique...