

# EPS

Expertise et Performance Sportive

24, impasse des fleurs – 97425 – Les Avirons. Mail : eps@sfr.fr

## Formation au métier de préparateur physique dans les sports collectifs et individuels

- Transmission de connaissances et développement de compétences dans le domaine de la préparation physique dans les sports collectifs et individuels
- Développement d'une méthodologie transversale permettant l'analyse de l'activité physique et sportive, une planification et une programmation adaptée et spécifique des contenus d'entraînement
- Acquisition de connaissances portant sur la prévention des blessures et la réathlétisation des sportifs blessés
- Etre capable de conseiller les sportifs au niveau de la nutrition dans l'optique de mieux récupérer et de performer

☞ Informations et tarifs au **0692.87.36.64**

**Prochaine formation fin septembre 2011**

## Expertise, évaluation des qualités physiques et conseils d'entraînement

- Evaluation des qualités physiques des sportifs
- Analyse des données et orientations des contenus d'entraînement
- Conseils sur la planification du développement des qualités physiques et de la charge d'entraînement

☞ Informations et tarifs au **0692.87.36.64**

## Coaching, et entraînement personnalisé (à distance via internet ou sur le terrain)

- Suivi de sportifs dans le cadre d'une préparation à des compétitions d'endurance (trail, triathlon, semi-marathon, ...)
- Préparation physique d'équipes sportives (football, basket-ball, ...) ou de sportifs dans des disciplines diverses (golf, sport de combat, ...)
- Préparation de candidats à des épreuves sportives dans le cadre de concours (CAPEPS, Professeur des écoles, pompiers, ...)

☞ Informations et tarifs au **0692.87.36.64**