

FORMATIONS ET DIPLÔMES

L'INSEP lance sa première formation européenne en préparation physique

Dans le cadre des appels à projet Erasmus +, l'INSEP, associé à 4 partenaires européens, a organisé du 20 au 24 janvier 2019, un programme international de formation continue pour 25 experts de la préparation physique "Elite Strength and Conditioning Course"

Publié le 25 janvier 2020

Cette formation européenne, qui s'inscrit dans la dynamique de formation des cadres de très haut niveau du sport, se fixe pour enjeu de contribuer à la performance de la France lors des grandes compétitions internationales et en particulier lors des échéances olympique et paralympique jusqu'à Paris 2024 (et au-delà) !

Porté par des centres de performance et autres universités européennes (Italie, Suède, Suisse, Finlande), ce programme retenu dans le cadre de l'appel à projet Erasmus + vise à faire progresser encore et toujours ces experts de la préparation physique dans la qualité de leurs interventions en s'appuyant sur une approche scientifique.

Partage d'expertises et accompagnement scientifique :

Un programme riche et collaboratif a donc été pensé par notre pôle formation pour faciliter et encourager le partage de connaissances scientifiques et expérientielles sous forme de conférences ou de cliniques en présence d'experts internationaux sur les thématiques abordées.

Ainsi, les participants ont eu notamment le privilège d'assister à deux conférences de très haute qualité sur :

> Affûtage et optimisation de la performance en sports individuels et collectifs

Conférencier : Iñigo MUJICA, expert scientifique international du sport et de la performance Présentation des caractéristiques de la gestion de la charge d'entraînement pendant la phase d'affûtage qui finalise la préparation de la performance sportive individuelle et collective. Discussions autour des problématiques rencontrées dans les

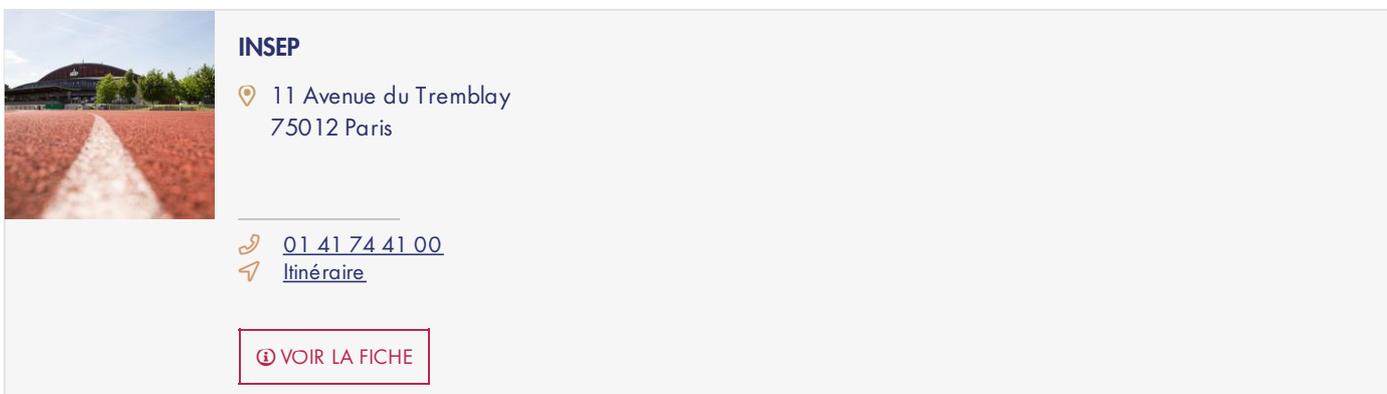
URL de la page : <https://www.insep.fr/fr/actualites/linsep-lance-sa-premiere-formation-europeenne-en-preparation-physique>

sports collectifs autour de la préparation de pré-saison selon les caractéristiques de la compétition (championnats et compétitions internationales comme les Jeux olympiques ou les championnats du monde)

> **Puissance, perception et physiologie : intégrer la « Sainte Trinité » du suivi de la performance et de l'entraînement**

Conférencier : Stephen SEILER, expert international d'entraînement polarisé Description des trois indices qui permettent de prescrire et d'ajuster la charge de travail tout au long du processus de préparation de la performance sportive : Puissance, perception et physiologie.

Une première session de qualité, unanimement appréciée par tous les participants et intervenants impliqués, qui va à présent être déclinée dans les autres centres partenaires.



INSEP
11 Avenue du Tremblay
75012 Paris

01 41 74 41 00
[Itinéraire](#)

[VOIR LA FICHE](#)