



# Sport & Spécificités Féminines

## Formation Initiale

### Présentation de la formation :

Sport & Spécificités Féminines : une prise en charge pluridisciplinaire. Apporter des connaissances sur les spécificités de l'entraînement au féminin pour améliorer la prise en charge des sportives.

Format de la formation : présentiel.

Nature de l'action : action de formation.

Durée : 2 jours, 11 heures.

### Horaires :

*Jour 1* : 9h – 18h (1h30 de pause à l'heure du déjeuner). *Jour 2* : 9h – 12h.

Nombre de personnes : minimum 8, maximum 20.

Lieu de la formation : sur toute la France, dates et lieux à retrouver sur notre site internet au lien suivant : <https://www.sport-sf.com/inscription-sport-et-specificites-femini>

Cible(s) : Toute personne intervenant dans le milieu sportif (athlète, entraîneur, préparateur physique, kinésithérapeute, ...).

Prérequis : aucun.

Tarif : 450 euros. Cette formation peut entrer dans la prise en charge de certains organismes financeur. Veuillez-vous rapprocher de celui dont vous dépendez, pour que nous puissions vous fournir les documents nécessaires le cas échéant.

Modalité et délais d'accès : inscription en ligne (<https://www.sport-sf.com/inscription-sport-et-specificites-femini>), fermeture des inscriptions 30 jours avant le début de la formation.

Contacts : adresse postale : Association Sport et Spécificités Féminines, 2 Bd Calmette, 30400 Villeneuve-lès-Avignon ; mail : [contact.sportsf@gmail.com](mailto:contact.sportsf@gmail.com) ; tél. : 07.50.35.03.62 ; site internet : <https://www.sport-sf.com/>

**Intervenants** : **Pierre-Hugues IGONIN** (Préparateur Physique ; Docteur, PhD, en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives ; D.U. Européen de préparation physique), **Isabelle REYNAUD** (Masseur-Kinésithérapeute spécialisée en pelvi-périnéologie ; Consultante en sport et spécificités féminines), **Thomas SABOT** (Diététicien-Nutritionniste, D.U. Nutrition du sportif).

**Méthodes pédagogiques utilisées** : l'objectif de la formation est de présenter aux stagiaires les spécificités qui caractérisent la femme sportive, puis de leur apporter des connaissances sur l'impact qu'elles ont sur la pratique sportive, et enfin de leur faire prendre conscience de l'importance de la prise en compte de ces spécificités dans la construction des séances d'entraînement. Pour ce faire les stagiaires alterneront entre des apports théoriques, des ateliers pratiques, ainsi que du travail de réflexion en groupe.

**Les moyens pédagogiques** : exposés théoriques, mises en situation pratiques, temps d'échanges entre formateurs et stagiaires, ateliers et travail de groupe. **Attention au copyright** : interdiction d'utiliser toute diapositive de présentation, ou de prendre des photos sans autorisation préalable écrite de l'auteur (Extrait du Code de la propriété intellectuelle : Article L335-2).

**Objectifs pédagogiques** : à l'issue de la formation, les participants seront en capacité de :

- Identifier les différentes phases du cycle menstruel et l'impact qu'elles ont sur la performance ;
- Prendre en compte des variations hormonales : une data à part entière pour adapter les entraînements ;
- Mettre en place un protocole de recherche : les étapes et points clés ;
- Maîtriser les fondamentaux de la dynamique thoraco-abdomino-pelvi-périnéale chez la sportive ;
- Adapter les entraînements en tenant compte des particularités de l'anatomie féminine et de sa physiologie et être à l'écoute de la sportive ;
- Travailler en équipe pour concilier Prévention spécifique et Performance ;
- Identifier les besoins nutritionnels de la femme sportive ;

- Identifier les facteurs de risque nutritionnels et apporter des solutions rapidement efficaces adaptées à la physiologie de la femme sportive.

**Évaluation :** Les stagiaires seront évalués, individuellement et de façon nominative, au moment de l'entrée en formation ainsi qu'en fin de formation sous la forme d'un questionnaire à choix multiples (QCM). Au cours la formation, les stagiaires seront évalués, individuellement et de façon nominative, à la fin de la présentation de chaque intervenant sous la forme d'un quizz. Un certificat de réalisation de formation sera remis aux stagiaires. Il sera également demandé aux stagiaires d'évaluer leur satisfaction vis-à-vis de la formation.

**Moyens techniques utilisés :** Salle de formation comprenant :

- Connexion internet, vidéoprojecteur, ordinateur ;
- Paperboard pour les sessions d'échanges et travaux en groupes ;
- Tapis de sol pour les ateliers pratiques.

**Documents pédagogiques :** support pédagogique sous forme de documentations (*fiches bilan*) remises aux stagiaires en fin de formation (format papier).

**Accessibilité aux personnes en situation de handicap :** nos formations sont accessibles aux PSH. Nous vous conseillons de nous contacter en amont de la formation afin qu'une étude soit réalisée en fonction des besoins. L'équipe de Sport SF ainsi que nos intervenants pourront ainsi adapter la formation en fonction de vos difficultés et besoins.