



FEDERATION SUISSE D'HALTEROPHILIE AMATEUR
SCHWEIZERISCHER AMATEUR-GEWICHTHEBER-VERBAND
FEDERAZIONE SVIZZERA DI SOLLEVAMENTO PESI AMATORIALE

Invitation à la formation des entraîneurs FSHA/SAGV

La formation des entraîneurs se fera en français sur 3 modules obligatoires.

Dates :	Module 1	du 8 au 10 décembre 2023
	Module 2	du 12 au 14 janvier 2024
	Module 3	du 1 au 3 mars 2024
Lieux :	Théorie et pratique	Centre national de sport de Macolin
	Hébergement et repas	Hôtel Swiss Olympic House

Intervenants : Gaby Prongué / Aubry-Jan Schipper

Intervenants spécifiques (diététique, médical, autres)

Adresse d'inscription : Gaby Prongué
Rue des Erables 4
2800 Delémont
gaby.prongue@gmail.com

Délai d'inscription : 05.11.2023

Prix par personne : Fr. 800.- membre d'un club de la FSHA/SAGV

Fr. 1200.- autres

Sont compris : repas, boisson, hébergement en chambre double, petit déjeuner, support de cours, DVD.

Le programme peut être modifié en fonction du nombre de participants. Un contenu plus détaillé du cours parviendra avant le début du cours aux participants.

La FSHA/SAGV encourage et recommande vivement cette formation. Il serait souhaitable que chaque club inscrive au moins 1 personne.



FEDERATION SUISSE D'HALTEROPHILIE AMATEUR
SCHWEIZERISCHER AMATEUR-GEWICHTHEBER-VERBAND
FEDERAZIONE SVIZZERA DI SOLLEVAMENTO PESI AMATORIALE

Formation des entraîneurs FSHA/SAGV 2023 - 2024

	Module 1			Module 2			Module 3		
Horaires du cours	08.12.2023	09.12.2023	10.12.2023	12.01.2023	13.01.2024	14.01.2024	09.02.2024	10.02.2024	11.02.2024
08:00 - 09:30		théorie	théorie		théorie	théorie		théorie	théorie
09:45 - 12:00		pratique	pratique		pratique	pratique		pratique	pratique
12:00 - 13:30		dîner	dîner		dîner	dîner		dîner	dîner
13:30 - 15:00		théorie	théorie		théorie	théorie		théorie	théorie
15:15 - 17:30		pratique	pratique		pratique	pratique		pratique	examen
18:00 - 19:30	Souper- prise des chambre	Souper		Souper- prise des chambres	Souper		Souper- prise des chambres	Souper	
19:30 - 21:30	théorie	théorie		théorie	théorie		théorie	théorie	



 **SWISS**
olympic MEMBER



FEDERATION SUISSE D'HALTEROPHILIE AMATEUR
SCHWEIZERISCHER AMATEUR-GEWICHTHEBER-VERBAND
FEDERAZIONE SVIZZERA DI SOLLEVAMENTO PESI AMATORIALE

Formation des entraîneurs FSHA/SAGV 2023 - 2024

Programme du cours théorique

- 1 Description générale
- 2 La séance d'entraînement
- 3 La planification
- 4 Anatomie-physiologie
- 5 Etirements-mobilité
- 6 L'approche de la compétition
- 7 Les lésions -blessures
- 8 Règlementation
- 9 Alimentation
- 10 Dopage-prévention
- 11 Ethique