



FORMATIONS VOLODALEN 2018
PERFORMANCES SPORTIVES

FORMEZ-VOUS POUR LA PREMIERE FOIS A L'APPROCHE « VOLODALEN PREFERENCE TRAINING »

- UNE APPROCHE INNOVANTE
- BASÉE SUR LA MOTRICITÉ NATURELLE DU SPORTIF
- PERMETTANT UNE INDIVIDUALISATION JAMAIS ATTEINTE
- CAPABLE DE PERSONNALISER L'ENTRAINEMENT TECHNIQUE, ENERGETIQUE ET PHYSIQUE
- AMELIORANT L'EXPERTISE DU COACH, DU PREPARATEUR PHYSIQUE, ET LE RESENTI DU SPORTIF
- ADAPTÉE A TOUS SPORTS (COURSE A PIED, FOOTBALL, CYCLISME, TRIATHLON, TENNIS, MARCHÉ...)
- DÉVELOPPÉE DEPUIS PLUS DE 20 ANS
- DÉMONTRÉE SCIENTIFIQUEMENT

FORMATIONS VOLODALEN 2018

PERFORMANCES SPORTIVES

En 2018, VOLODALEN propose des cycles de formation :

« **PERFORMANCES SPORTIVES** »

aux entraîneurs, aux coachs sportifs, aux préparateurs physiques et aux professionnels de santé impliqués dans la performance.



FORMATIONS VOLODALEN 2018 PERFORMANCES SPORTIVES

Les formations durent 2 jours. Elles alternent temps théoriques et ateliers pratiques.

Elles forment les participants à la lecture et aux tests de la signature gestuelle. Une approche que nous nommons PREFERENCE TRAINING, qui permet une individualisation unique de la préparation sportive.



FORMATIONS VOLODALEN 2018

PROGRAMME PERFORMANCES SPORTIVES



FRANCE

VENDREDI / 14h00 -17h00

- / Accueil des participants et présentation
- / L'analyse des qualités physiques
- / La planification traditionnelle de l'entraînement
- / Etes-vous terrien ou aérien ?

SAMEDI / 9h00 – 17h00

- / Terrien – Aérien : tests et observables
- / Implications pour la gestuelle technique
- / Implications pour l'entraînement physique et la planification
- / Exercices par préférences
- / Activation musculaire rebond ou poussée ?
Utilisation des outils de mesure (accéléromètres...)
- / Implications pour le travail de la puissance

DIMANCHE / 9h00 – 12h00

- / Fibres rapides – Fibres lentes : les préférences énergétiques
- / Planification du développement des qualités énergétiques
- / Etudes de cas : des préférences à l'excellence sportive
- / Bilan formation



SUISSE

En Suisse, les formations se déroulent sur le même programme qu'en France, les vendredi et samedi de 9h à 17h.

FORMATIONS PERFORMANCES 2018

LIEUX ET DATES

2 formations PERFORMANCES en 2018

8-10 juin / Paris (INSEP) – France  / Coachs, préparateurs physiques...
16-17 novembre / Aigle – Suisse  / Coachs, préparateurs physiques...

RETROUVEZ EGALEMENT NOS FORMATIONS PREVENTION
ET PODOLOGUES SUR LE SITE INTERNET VOLODALEN.COM



FORMATIONS VOLODALEN 2018

CONDITIONS ET COÛTS

COÛT DE LA FORMATION / 590 € TTC / 690 CHF

Ce prix comprend la formation, les documents et les collations.

Ce prix ne comprend pas les déplacements, l'hébergement et les repas.

DEUX FORMATIONS DANS L'ANNÉE

Vous souhaitez participer à deux formations en 2018 ?

Prix : 890 € TTC / 1050 CHF

ORGANISME DE FORMATION

Volodalen France est un organisme de formation référencé, ouvrant droit à la prise en charge dans le cadre de la formation professionnelle. Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 43 39 00868 39 auprès du préfet de région de Franche-Comté. Seules les formations données sur le sol français et européen (à l'exception de la Suisse) ouvrent droit à une prise en charge.

LIEUX ET CONDITIONS

Les formations France PARIS sont données à l'INSEP (Bois de Vincennes).

Les formations Suisse sont données à Aigle au Volodalen Swiss Sportlab

Les formations peuvent être annulées au plus tard 21 jours avant la date si le nombre de participants est inférieur à 10.

FORMATIONS VOLODALEN 2018 INSCRIPTIONS ET RESERVATIONS



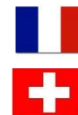
WWW.VOLODALEN.COM // INSCRIPTIONS EN LIGNE



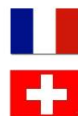
BARBARA@VOLODALEN.COM



VOLODALEN, 10 SOUS LE DIEVANT, 39270 CHAVERIA
VOLODALEN, 53 ROUTE DES CORBELETS, 1854 LEYSIN



0033 6 49 28 67 76
0041 24 466 11 43



FORMATIONS VOLODALEN 2018

FORMATEUR

CYRILLE GINDRE

- / **FONDATEUR ET GÉRANT VOLODALEN**
- / **DOCTEUR** en Sciences du Sport
- / **DESS STAPS** Ingénierie de la préparation physique et des équipes sportives
- / **BREVET D'ÉTAT 2^{ème} DEGRE** en Athlétisme
- / **PUBLICATIONS ET CONGRÈS SCIENTIFIQUES** internationaux en biomécanique, physiologie et biologie de l'effort
- / **AUTEUR DE BREVETS** dans le domaine de la lecture du geste et de l'entraînement
- / **ÉCRITURE** de livres et articles de vulgarisation sur la course et le sport (des milliers de pages)
- / **ENTRAÎNEUR** – Formateur d'entraîneurs
- / **CONFÉRENCIER**

