

## PROGRAMME DE FORMATION

---

# "APPLIQUER LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE AU POIDS DU CORPS ET AVEC CHARGES LÉGÈRES CHEZ LE COUREUR"

### RENFORCEMENT DU COUREUR NIVEAU 1

#### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- **Connaître** les mécanismes de développement musculaire (hypertrophie, adaptation à l'entraînement) et les facteurs limitants de la contraction musculaire.
- **Analyser** les exigences biomécaniques du trail running et **justifier** l'intérêt d'un programme de renforcement musculaire.
- **Créer et ajuster** une séance de renforcement musculaire au poids de corps et charges légères, spécifique pour un traileur en utilisant des exercices au poids de corps et en modulant **les variables d'intensité, de récupération et de charge**, en fonction d'un objectif défini.
- **Adapter** un plan de renforcement musculaire au poids de corps et charges légères pour un coureur en trail en respectant les principes de **progression, d'interférence et de récupération**.

#### PUBLIC VISÉ

- Professionnels du sport salariés ou indépendants
- Professionnels de la santé salariés et indépendants
- Personne en reconversion professionnelle vers le domaine de l'encadrement sportif à des fins de santé et de performance.
- Bénévole en association sportive

#### PRÉREQUIS

- Connaître les bases d'anatomie et de compréhension du fonctionnement musculaire (grands groupes musculaires, modes de contraction musculaire, distinctions muscles-tendons-squelette).

#### DURÉE

2 jours (14h)

#### TARIF TTC

**549 EUROS DONT 91,50 EUROS DE TVA** pour l'ensemble des publics visés

#### MODALITÉS D'ORGANISATION

Formation en visio synchrone (14h) via Google Meet  
2 journées consécutives ou espacées de quelques jours.  
Groupe de 30 personnes maximum

## DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

### **MODULE 1 : COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT MUSCULAIRE ET LES MÉCANISMES DE DÉVELOPPEMENT DES DIFFÉRENTES QUALITÉS MUSCULAIRES ..... (4h)**

A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de :

- **Comparer** et **distinguer** les différentes qualités musculaires (force, endurance, puissance, explosivité) et leurs implications dans l'entraînement du coureur.
- **Expliquer** les mécanismes de développement du tissu musculaire (hypertrophie, adaptations neuromusculaires, plasticité musculaire).
- **Analyser** les limitations physiologiques à la contraction musculaire en fonction de l'intensité et du type de contraction (maximale, sous-maximale).
- **Développer** une approche critique des limites du renforcement au poids de corps et des charges légères, et proposer des stratégies alternatives d'optimisation.

### **MODULE 2 : APPLIQUER LA COMPRÉHENSION DES QUALITÉS MUSCULAIRES ET DE LEUR LIMITES À L'ACTIVITÉ DE TRAIL RUNNING ..... (2h)**

A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de :

- **Décomposer** et **expliquer** les phases de course et de marche en trail en identifiant les groupes musculaires engagés et les types de contractions associées.
- **Cibler** les différentes composantes de propulsion et proposer des modalités d'entraînement adaptées.
- **Analyser** la relation entre force, puissance et transmission d'énergie pour optimiser l'économie de course en trail.
- **Construire** une argumentation démontrant l'intérêt du renforcement musculaire en dehors de la course, en intégrant une approche coût/bénéfice du temps d'entraînement.

Évaluation des acquis : Quizz interactif sur les 2 premiers modules.

### **MODULE 3 : METTRE EN PLACE DE FAÇON EFFICACE LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE AU POIDS DE CORPS ET CHARGES LÉGÈRES DANS LA PRÉPARATION PHYSIQUE DES COUREURS À PIED ET TRAILEURS (4h)**

A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de :

- **Structurer** une séance de renforcement musculaire adaptée aux spécificités du trail en intégrant un objectif précis (force, endurance, réactivité, transmission d'énergie).
- **Différencier et choisir** entre une approche descendante basée sur un pourcentage de résistance maximale et une approche montante basée sur l'effort perçu.
- **Moduler** les variables d'entraînement (intensité, temps de récupération, fréquence) pour cibler les différentes filières énergétiques sollicitées.
- **Créer des routines de mobilité et d'échauffement** spécifiques aux exigences musculaires du trail.
- **Choisir** des outils et méthodes (bandes élastiques, box, tempo training) pour optimiser l'entraînement sans charges lourdes.
- **Analyser** de séances existantes : Identification des axes d'optimisation et proposition d'améliorations adaptées.

### **MODULE 4 : PLANIFIER LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET L'INTÉGRER ADÉQUATEMENT DANS UNE PROGRAMMATION D'ENTRAÎNEMENT EN RUNNING ET TRAIL (4h)**

A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de :

- **Comprendre** la logique de progression d'une planification de renforcement musculaire en fonction des objectifs de l'athlète et du cycle d'entraînement.
- **Évaluer et ajuster** l'interférence entre séances de renforcement et entraînement de course pour optimiser la progression.
- **Choisir** des combinaisons pertinentes de séances de course et renforcement musculaire.
- **Justifier** la prescription des jours de récupération en fonction des phases de développement et du profil de l'athlète.

Évaluation des acquis : Quizz sur les modules 3 et 4.

## MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Partage d'un support de cours détaillés en visioconférence
- Remise du support de cours au format numérique
- Bibliothèque de séances de renforcement musculaire au poids de corps et charges légères avec objectifs détaillés de chacune.
- Analyse en classe virtuelle de séances pratiques.
- Evaluation par qcm

## QUALITÉ ET SATISFACTION

Il n'y a pas eu de réponse stagiaire pour faire un retour sur les satisfactions

La satisfaction moyenne des stagiaires n'a donc pas pu être évaluée.

L'atteinte des objectifs n'a donc pas pu être évaluée.

## MOYENS TECHNIQUES

En visio : Ordinateur avec connexion internet, caméra et micro fonctionnels, application googlemeet installée

## FORMATEURS

- William Seychelles
  - Kinésithérapeute DE depuis plus de 10 ans
  - Entraîneur à distance en trail running depuis plus de 5 ans
  - Diplôme Nutrition Micronutrition, exercice et santé (Poitiers, 2020)
  - MSc Entraînement et optimisation de la performance sportive à l'UFR STAPS de Nantes.
  - Formateur Nutrition et micronutrition dans les sports d'endurance
- Sébastien Cornette
  - Préparateur physique
  - De 2000 à 2009 : Sportif de haut niveau en équipe de France de Duathlon Longue Distance
  - Depuis 2007 : COACH ATHLÉ SANTÉ (major de promo)
  - Diplômé d'un DEUG STAPS
  - BE (tronc commun) 2004
  - BPJEPS APT 2008
  - DEJEPS Athlétisme et discipline associé 2013
  - Entraîneur National FFA (Fédération Française Athlétisme) depuis 2009
  - Instructeur et Formateur National Marche Nordique depuis 2009
  - Instructeur et Formateur Pilates depuis 2012
  - Formateur et créateur du Concept École de Trail 2010
  - Créateur Concept DK Spirit (course à obstacle version Décathlon) 2015

- Level One CrossFit (San Francisco 2010).
- Instructeur TRX®
- Instructeur Waff®

## MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par le stagiaire est effectué selon les modalités suivantes :

- Questionnaire remis en fin de chaque journée de formation et corrigé conjointement avec le stagiaire

À l'issue de la formation, le prestataire délivre au stagiaire une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation

## MODALITÉS DE CONTRÔLE DE L'ASSIDUITÉ

A chaque session synchrone (visio), une capture d'écran avec la liste des personnes connectées sera réalisée et un tableau récapitulatif des connexions sera signé par le stagiaire et contresigné par le formateur en fin de formation.

## ASSISTANCE TECHNIQUE ET PÉDAGOGIQUE

Le stagiaire a la possibilité d'adresser un mail ou d'appeler le formateur pendant la durée de la formation. Si celui-ci n'est pas disponible immédiatement, il apportera une réponse sous 3 jours.

Coordonnées de contact : [contact@ecole-de-trail.com](mailto:contact@ecole-de-trail.com) /07 87 69 40 38

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Planning des dates de sessions disponible sur le site [ecole-de-trail.com](http://ecole-de-trail.com) "Agenda de sessions". Possibilité d'utiliser des filtres de recherche pour sélectionner la formation désirée.

L'inscription peut avoir lieu jusqu'à 7 jours avant le démarrage de la formation, mais ce délai peut être rallongé en fonction du type de financement

## ACCESSIBILITÉ

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités d'adaptation pour suivre la formation

Référent handicap : William Seychelles

Mail : [contact@ecole-de-trail.com](mailto:contact@ecole-de-trail.com)

Tel : 07 87 69 40 38

## CONTACT

Référent administratif et pédagogique : William SEYCHELLES

Pour toute demande de renseignement, envoyer un mail à : [contact@ecole-de-trail.com](mailto:contact@ecole-de-trail.com)

Ou appeler le : 0787694038