

LUDOVIC PERGE PERFORMANCE



FORMATION

FORMATION PERFORMANCE

PREPARATEUR PHYSIQUE : COMPRENDRE ET PROGRESSER DANS L'ENTRAINEMENT

8 week-ends d'octobre 2022 à juin 2023



SPORT-IN - sport.in.idp@gmail.com

SIRET N° 848 009 916 00018 - APE N°8559 A

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 84691632569 auprès du Préfet de région AURA.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat



COMPRENDRE ET PROGRESSER DANS L'ENTRAINEMENT



Pour qui ?

Pour tous les coachs sportifs et professionnels du sport et de la santé qui souhaitent en savoir plus sur la préparation physique.

Le métier de coach sportif évolue tout le temps pour de multiples raisons, l'évolution des nouvelles techniques, l'évolution de votre clientèle.

Il est important de se mettre au gout du jour pour ses clients mais pas que. Il est aussi important de le faire pour soi, pour redonner l'envie, redonner le besoin d'aller chercher un peu plus loin, sortir de sa routine.

De plus en plus de personnes ont des objectifs spécifiques, faire un marathon, gagner en explosivité pour un sport en particulier, prendre de la masse pour des sports de combats... ce qui demande des connaissances approfondies en planification et en optimisation des qualités physiques.

Dans le milieu de la préparation physique tout comme celui du Personal Training en salle ou à domicile, la concurrence est de plus en plus présente et intense. Mais pour faire la différence, vous devez être plus technique, plus efficace, plus performant que vos concurrents.





COMPRENDRE ET PROGRESSER DANS L'ENTRAINEMENT



Pour qui ?

Cette formation performance a été conçue par des experts de la formation et de l'entraînement qui vous sont présentés tout au long de ce document, pour vous permettre de devenir à votre tour un expert, de maîtriser la préparation physique et de véritablement savoir planifier l'entraînement de vos clients.

Elle vous aidera à **pérenniser votre activité** de la manière la plus gratifiante qu'il soit, par la **reconnaissance de vos clients**. Vous pourrez grâce aux outils et connaissances que vous obtiendrez dans la formation, faire des suivis qui permettront non seulement à vos clients d'obtenir plus de résultats mais également de quantifier la progression et de découvrir de nouvelles sources de motivation pour les séances de coaching.

Conditions d'accès :

- ✓ Être diplômé d'Etat dans le sport et/ou la santé (BPJEPS AF, DE masseur-kinésithérapeute... liste non-exhaustive).
- ✓ Avoir un bon niveau d'aptitude et de pratique physique et sportive.
- ✓ Nos formations son accessibles aux PMR sous conditions. Nous contacter.



COMPRENDRE ET PROGRESSER DANS L'ENTRAÎNEMENT

Vous obtiendrez :



- ✓ Une certification en préparation physique.
- ✓ Toutes les connaissances théoriques et méthodologiques nécessaires à la planification et au suivi des athlètes.

Mais surtout :



- ✓ Gagner en compétence.
- ✓ Echanger avec des experts sur leur façon d'aborder la préparation physique.
- ✓ Tester en pratique les techniques d'entraînement.
- ✓ Obtenir la confiance nécessaire pour faire ses choix dans l'entraînement et les planifications.

En un clin d'œil

- ✓ 8 thématiques spécialisées de la préparation physique.
- ✓ 9 experts rien que pour vous.
- ✓ 128 heures de formation présentielle.
- ✓ Le contenu de chaque formation en ligne, en illimité.





LA P.H.I.T METHOD



Venez apprendre de la P.H.I.T METHOD

Ludovic Perge Performance met toute son expertise à destination des sportifs de haut niveau souhaitant progresser.

La P.H.I.T Method a été créée en collaboration avec une équipe d'experts : **médecins, kinésithérapeutes, ostéopathes, docteur en physiologie du sport** et **préparateurs physiques**.

Les performances d'un athlète reposent avant tout sur son **métabolisme unique** qui est son outil de travail principal.

Tout l'objet du travail réalisé par la P.H.I.T Method est de prendre en compte ce physique unique dans l'élaboration d'une **préparation adaptée** et ainsi **permettre à l'athlète de s'épanouir dans sa discipline**.





OBJECTIFS DE LA P.H.I.T METHOD



La prise en charge des sportifs permet

- ✓ Une préparation physique pour le développement des qualités physiques et de la performance.
- ✓ Une préparation physique pour la prévention des risques de blessures.
- ✓ Un suivi diététique et micro diététique pour empêcher les carences et optimiser l'état de forme.
- ✓ Un suivi neurophysiologique pour empêcher un burn-in ou burn-out directement liés aux risques de surentrainement.



LA P.H.I.T METHOD ILLUSTRÉE

Plus de 150 SHN entraînés



- ✓ Sportifs Olympiques : Rio 2016, Pékin 2020, Pékin 2022.
- ✓ Champions du Monde.
- ✓ Champions d'Europe.
- ✓ Champions de France.

Quelques chiffres

10

- ✓ 3^{ème} édition de la formation.
- ✓ Plus de **500 professionnels du sport et de la santé formés par Ludovic Perge Performance**
- ✓ 100% des stagiaires interrogés se sont déclarés « très satisfaits » des formations Ludovic Perge Performance
- ✓ 9,75/10 est la note attribués au contenu pédagogique par les stagiaires interrogés.

Et quelques exemples

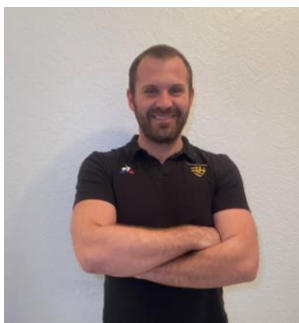


- ✓ Tino Kadewere – Footballeur Olympique Lyonnais & International Zimbabwéen.
- ✓ Sokhna Lacoste – Equipe de France 400m JO Pekin 2020.
- ✓ Thibault Magnin – Equipe Espagne Ski Freestyle JO Pékin 2022.
- ✓ Andrea Baldini – Equipe Italie fleuret JO RIO 2016.
- ✓ Florentin Pogba – Footballeur FC Sochaux-Montbéliard & International Guinéen.





COMPRENDRE ET PROGRESSER DANS L'ENTRANIEMENT



Ludovic Perge

Préparateur physique
Formateur



Frédéric Pasqualin

Entraîneur
Préparateur physique



Pierre Sallet

Docteur en physiologie



Michel Pradet

Formateur
Préparateur physique



Steeve Brugière

Athlète international
Préparateur physique



Gautier Durant

Micronutritionniste
Formateur



Léo David

Préparateur physique
Formateur



Bastien Poyet

Athlète international
Préparateur physique



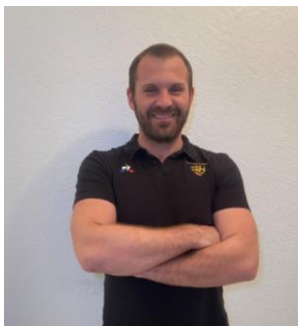
Julien Kraba

Formateur
Préparateur physique



MODULE FORCE

Avec



Ludovic Perge
Préparateur physique
Formateur



Léo David
Préparateur physique
Formateur



Bastien Poyet
Athlète international
Préparateur physique



MODULE FORCE

2 journées de théorie & pratique

Bastien Poyet sur les thématiques

- ✓ Les techniques de power lifting.
- ✓ La planification en power lifting.

Léo David sur la thématique

- ✓ Les clefs de la méthode strong first, pour développer la force.

Et Ludovic Perge sur les thématiques

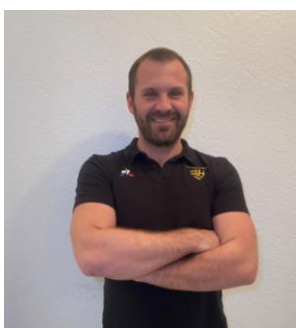
- ✓ Les processus physiologiques et la méthodologie indispensable pour paramétrer l'entraînement de force, pour les spécialistes et non spécialistes de force.
- ✓ La planification de la force nerveuse pour le sportif non spécialiste de force.



FORMATION

MODULE PUISSANCE

Avec



Ludovic Perge

Préparateur physique
Formateur





MODULE PUISSANCE

2 Journées de théorie & pratique

Ludovic Perge sur les thématiques

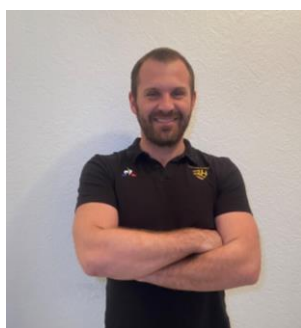
- ✓ Comprendre relation puissance & FA-Haltérophilie.
- ✓ Méthodes de base pour l'utilisation de l'haltérophilie dans la préparation physique.
- ✓ Pratique des techniques adaptées pour la PP.
- ✓ Circuit PHIT performance.
- ✓ Comprendre et concevoir les circuits pour l'entraînement des sportifs.
- ✓ Concevoir une planification orienté vers la puissance, en fonction des sports et des profils.





MODULE VITESSE

Avec



Ludovic Perge
Préparateur physique
Formateur



Michel Pradet
Formateur
Préparateur physique



2 Journées de théorie & pratique

Avec Michel Pradet sur les thématiques

- ✓ Compréhension physiologique et méthodologique pour le développement de la vitesse et vitesse de réaction.
- ✓ Déterminer le profil du sportif pour adapter l'entraînement en fonction des besoins dans le but d'augmenter la vitesse.

Et Ludovic Perge sur les thématiques

- ✓ Combiné la préparation physique dissocié et associé pour améliorer la vitesse spécifique du sportif.
- ✓ La planification sportive de la vitesse en fonction des sports.

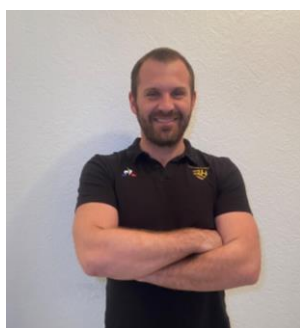




FORMATION

MODULE SOUPLESSE

Avec



Ludovic Perge
Préparateur physique
Formateur



Frédéric Pasqualin
Entraîneur
Préparateur physique





MODULE SOUPLESSE

2 journées de théorie & pratique

Avec Frédéric Pasqualin sur les thématiques

- ✓ Méthodologie et mise en place des techniques d'étirement – assouplissement et mobilité dans l'entraînement.
- ✓ Planification de la souplesse chez les spécialistes – gymnaste – nageur synchroniser et danses.

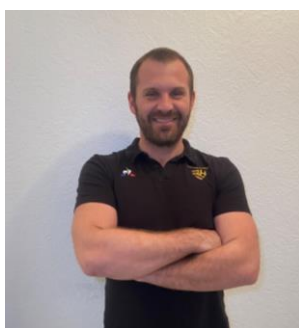
Et Ludovic Perge sur les thématiques

- ✓ Impact physiologie des méthodologies d'étirement sur le corps.
- ✓ La planification des méthodologie pour le sportif non spécialiste.
- ✓ Utilisation de foam roller.
- ✓ Impact et utilisation de la photobiomodulation dans l'entraînement de la souplesse.



MODULE ENDURANCE & ENTRAÎNEMENT EN ALTITUDE

Avec



Ludovic Perge
Préparateur physique
Formateur



Steeve Brugière
Athlète international
Préparateur physique



Pierre Sallet
Docteur en physiologie



MODULE ENDURANCE & ENTRAÎNEMENT EN ALTITUDE

2 journées de théorie & pratique

Avec Dr Pierre Sallet sur les thématiques

- ✓ Programmation de l'entraînement en altitude.
- ✓ Les processus physiologiques d'adaptation à l'entraînement en altitude.

Steeve Brugière sur les thématiques

- ✓ Méthodologie d'entraînement d'endurance.
- ✓ La planification en « Ironman et marathon ».

Ludovic Perge sur les thématiques

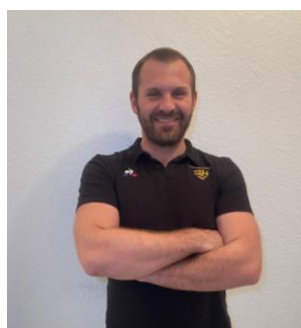
- ✓ Les processus physiologiques de l'adaptation à l'entraînement d'endurance.
- ✓ La planification de l'entraînement d'endurance.





MODULE PROPRIOCEPTION & COORDINATION

Avec



Ludovic Perge
Préparateur physique
Formateur



Julien Kraba
Formateur
Préparateur physique



MODULE PROPRIOCEPTION & COORDINATION

2 journées de théorie & pratique

Avec Julien Kraba sur les thématiques

- ✓ L'haltérophilie dans le développement de la coordination
- ✓ Comprendre la proprioception
- ✓ Utiliser la proprioception dans la performance, la prévention des blessures et la réathlétisation

Et Ludovic Perge sur les thématiques

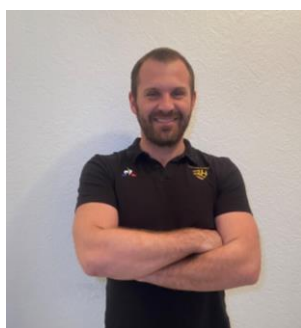
- ✓ Comprendre l'adresse, et la manière de le développer en fonction des besoins spécifique du sportif.
- ✓ Importance de développer sur les profils adolescent, pré adolescent et sénior.
- ✓ Méthodologie indispensable pour paramétrer l'adresse.
- ✓ Circuit PHIT performance.
- ✓ Comprendre et concevoir les circuits pour l'entraînement des sportifs.





MODULE TESTS PHYSIQUES

Avec



Ludovic Perge
Préparateur physique
Formateur



Gautier Durant
Micronutritionniste
Formateur



MODULE TESTS PHYSIQUES

2 journées de théorie & pratique

Avec Gautier Durant sur les thématiques

- ✓ Bilan micro et diététique.
- ✓ Lecture et compréhension des analyses de sang

Et Ludovic Perge sur les thématiques

- ✓ Les tests musculaires.
- ✓ Mise en relations des différents tests.
- ✓ Les tests cardio.
- ✓ Les tests en laboratoire.
- ✓ Les tests posturaux et ratio d'équilibre musculaire.

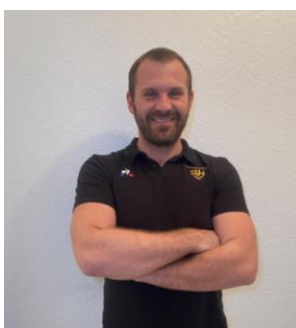




FORMATION

MODULE HYPERTROPHIE

Avec



Ludovic Perge

Préparateur physique
Formateur





MODULE HYPERTROPHIE

2 journées de théorie & pratique

Avec Ludovic Perge, sur les thématiques

- ✓ Impact physiologique et méthodologie d'utilisation du blood flow restriction pour l'entraînement d'hypertrophie.
- ✓ La planification du sportif pour l'hypertrophie.
- ✓ Comprendre les processus physiologiques de l'hypertrophie.
- ✓ Méthodologie indispensable pour paramétrer l'hypertrophie.





FORMATION

PLANNING

Week-end 1 15 & 16 Oct. 2022	Week-end 2 12 & 13 Nov. 2022	Week-end 3 03 & 04 Dec. 2022	Week-end 4 04 & 05 Fév. 2023
Week-end 5 04 & 05 Mars 2023	Week-end 6 01 & 02 Avril 2023	Week-end 7 06 & 07 Mai 2023	Week-end 8 03 & 04 Juin 2023

Journées complètes : 9h/17h30





FORMATION

TARIFS & INFORMATIONS

Lieux de la formation :

Golf de Mionnay
2900 Chemin Beau Logis
01 390 MIONNAY

Accès PMR 

OPCO POSSIBLE

	3 500€	2 200 €	499€
Nombre formations	8	5 au choix	1 au choix
Diplôme de « Préparateur physique »			
Compagnonnage			

Pas de TVA sur les formations.

Informations pratiques

Prévoir son repas – Micro-ondes disponibles.
OU
Restaurant du golf (selon disponibilités).





INFORMATIONS & INSCRIPTION

Informations & Inscription :

Ludovic PERGE

Mail : ludovic.perge@phit-method.com

Tél : 06.61.58.91.30

Aides financières & Inscription :

Loïc Dischamps-Perrier

Mail : sport.in.ldp@gmail.com

Tél : 06.21.624940

Administratif & Inscription :

Eric PATUEL

Mail : eric.patuel@live.com

Tél : 06.99.30.81.03

Limite d'inscription : pas de délai d'accès.





NOS VALEURS

Collaborer avec l'équipe Ludovic Perge Performance

Collaborer avec Ludovic Perge sur la P.H.I.T Method demande de la **confiance**. C'est l'élément central d'une collaboration réussie, une pièce clef, qui demande **respect & honnêteté**. L'ensemble des échanges, du travail à fournir, de l'effort commun, doit reposer sur la confiance afin que chacun puisse évoluer sereinement vers les objectifs.

A cela vient s'ajouter la **détermination**. Rien n'est un problème, tout est source d'opportunité. Adhérer à la P.H.I.T Method c'est s'engager à **être optimiste & rapide** afin de toujours répondre à la demande et de ne jamais être dans l'attente. La proactivité nourrit cette détermination.

Enfin c'est s'engager avec **passion**. Ce pourquoi la P.H.I.T Method est si efficace c'est qu'elle est toujours prodiguée dans la **bonne humeur & avec humour**. Pratiquer un métier/passion doit engager chacun à être heureux de faire ce qu'il fait, et de le faire savoir.



LUDOVIC PERGE PERFORMANCE



FORMATION

FORMATION PERFORMANCE

PREPARATEUR PHYSIQUE : COMPRENDRE ET PROGRESSER DANS L'ENTRAINEMENT

8 week-ends d'octobre 2022 à juin 2023



SPORT-IN - sport.in.idp@gmail.com

SIRET N° 848 009 916 00018 - APE N°8559 A

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 84691632569 auprès du Préfet de région AURA.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat