

LUDOVIC PERGE PERFORMANCE



FORMATION

HALTÉROPHILIE

Avec **Florin Nicolae**

Samedi 25 et dimanche 26 juin 2022 à LYON



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



PRÉSENTATION



Journée de formation

Ludovic Perge Performance s'engage à proposer des formations de qualité en vous donnant l'opportunité de rencontrer et d'échanger avec des spécialistes dans leur domaine.

Ces formations vous apportent toutes les connaissances théoriques et méthodologiques nécessaires au développement de vos connaissances pour poursuivre votre formation.

Conditions d'accès

- ✓ Professionnel ou non des métiers du sport, nous accueillons tous les passionnés d'haltérophilie souhaitant développer leur connaissances pour eux, ou pour leurs clients.
- ✓ Avoir un bon niveau d'aptitude et de pratique physique et sportive.
- ✓ Nos formations son accessibles aux PMR sous conditions. Nous contacter.





PRÉSENTATION



Avec Monsieur Florin NICOLAE (1/2)

Qualifications :

- ✓ Brevet d'État d'Éducateur Sportif 2ème degré HACUMESE (*actuel DESJEPS HM)
- ✓ Arbitre National en Haltérophilie
- ✓ Brevet d'État d'Éducateur Sportif 1er degré HACUMESE (*actuel DEJEPS HM)
- ✓ Brevets Fédéraux d'Haltérophilie – Musculation

Domaines d'intervention :

- ✓ Pédagogie et Méthodologie dans l'entraînement Haltérophile
- ✓ Initiation-Perfectionnement-Planification Haltérophilie
- ✓ Organisation des stages d'entraînement – élite régionale et nationale
- ✓ Haltérophilie éducative au collège _ supports pédagogiques
- ✓ Haltérophilie au service de la préparation physique et sportive
- ✓ Organisation de séminaires à thèmes au CREPS d'Aix en Provence





PRÉSENTATION

Avec Monsieur Florin NICOLAE (2/2)

Formateur & Entraîneur :

- ✓ COACH Haltéro FFHM 2018 à aujourd'hui
- ✓ BF1 - BF2 - BF3 pour la FFHM et HACUMESE 1 & 2
- ✓ BPJEPS AF CREPS : Aix, Paris, Montpellier, Tarbes, Lille (LOSC)
- ✓ BF2 Haltérophilie "Moniteur" UFRSTAPS : Montpellier, Perpignan, Pau, Saint Etienne, Dijon
- ✓ Moniteur Haltérophilie BF2 à L'EIS Fontainebleau
- ✓ Entraîneur en Haltérophilie au CFHM au CREPS d'Aix et pour l'élite en PACA

Athlète :

- ✓ Ancien international B 105/130 en 59kg plusieurs participations aux championnats de France (2 titres)





FORMATION

VOS INTERVENANTS



Florin Nicolae

CTF Ligue PACA
Haltérophilie
Formateur





CONTENU DE LA FORMATION



Quels sont les sujets abordés durant la formation ?

Jour 1 :

Offrir aux participants une approche générale, technique et pédagogique de l'haltérophilie

1. Introduction

L'haltérophilie présentation générale, la pratique en compétition, les publics et le matériel
Culture générale et records.

Découverte de la technique haltérophile vidéos du découpage en phases.

2. Pratique n°1 en deux séquences de 2h

Pratique du protocole d'initiation aux mouvements techniques : arraché & épaulé-jeté.

3. Situation n°1 (3h)

Séquençage de la gestuelle haltérophilie – les phases à partir des kinogrammes

Bilan des acquis théoriques.





CONTENU DE LA FORMATION



Quels sont les sujets abordés durant la formation ?

Jour 2 :

Initier les participants à l'observation technique, spécifique à l'amélioration des mouvements arraché, épaulé, jeté.

1. Points Clés de la Réalisation Technique

Quatre points clés pour construire la démarche d'amélioration technique.

Les ateliers et les Tips pour améliorer la technique.

2. Pratique n°2 en deux séquences de 2h

Pratique des ateliers d'amélioration techniques : Tirages, Passages, Coordination.

Prise de vidéos.

3. Situation n°2

Bilan des acquis techniques.

Évaluation des acquis techniques à l'aide du « tableau d'évaluation technique » A/E/J.





OBJECTIFS DE LA FORMATION



A la fin de ce week-end de formation, vous pourrez

- ✓ INITIER LES TECHNIQUES HALTÉRO AUPRÈS DE TOUT PUBLIC
- ✓ IDENTIFIER LES PHASES À AMÉLIORER
- ✓ ADAPTER LA PÉDAGOGIE ET LA MÉTHODOLOGIE AUX OBJECTIFS D'AMÉLIORATION TECHNIQUE
- ✓ CONCEVOIR DES SÉANCES SPÉCIFIQUES PAR THÈME
- ✓ ACCOMPAGNER SUR LA PRISE DE PERFORMANCE SUR LES MOUVEMENTS OLYMPIQUES



DÉROULÉ DES JOURNÉES

✓ Accueil / Café – Dès 8h30

Introduction

Pratique n°1

Situation n°1

✓ Pause déjeuner – 12h30



Découverte de la technique haltérophile EPAULE-JETE vidéos du découpage en phases

Pratique n°1

Situation n°2

✓ Fin de journée – 17h30





DÉROULÉ DES JOURNÉES

✓ Accueil / Café – Dès 8h30

Points Clés de la Réalisation Technique

Pratique n°2

Situation n°2

✓ Pause déjeuner – 12h30

Points Clés de la Réalisation Technique : épaulé-jeté

Pratique n°2

Situation n°2

✓ Fin de journée – 17h30





INFORMATION PRATIQUE

Date

Le samedi 25 et dimanche 26 juin 2022

Lieu

USFL

6 Boulevard des Monts d'Or

69 580 Sathonay-Camp

Accès PMR

Tarifs

499€*/Personne **OPCO possible !**

*Pas de TVA

Contact et inscription

Monsieur Ludovic Perge : ludovic.perge@phitmethod.com – 06 61 58 91 30

Monsieur Eric Patuel : eric.patuel@live.com – 06 99 30 81 03





FORMATION

INFORMATIONS PERSONELLES

VOUS

Prénom NOM :

Adresse :

CP – Ville :

Profession :

Tél :

Mail :

FORMULE (À sélectionner)

Perso : 499€

Paiement : Virement bancaire FR7617806008620413622890687 - BIC : AGRIFRPP878

Chèque à l'ordre de EURL PERGE PHIT sur pièce d'identité obligatoire.

Liquide. Merci de prévoir l'appoint.

Une facture vous sera éditée.

PERSONNE A CONTACTER EN CAS DE BESOIN

Prénom NOM :

Numéro de téléphone :





ILLUSTRATION

Plus de 500 professionnels formés



- ✓ Coach sportif
- ✓ Préparateur physique
- ✓ Professionnel de la santé (micronutritionniste, kinésithérapeute...)

Quelques chiffres

10

- ✓ Plus de 15 années d'expérience de formateur
- ✓ Plus de 500 professionnels du sport et de la santé formés par Ludovic Perge Performance.
- ✓ Plus de 2 500 professionnels formés par Florin Nicolae
- ✓ 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 mots



- ✓ « Vivement la formation 2022 »
- ✓ « Très satisfait de la formation »
- ✓ « Contenu pédagogique excellent ! »
- ✓ « Oui, je vais mettre en pratique directement »
- ✓ « Niveau d'expertise traité : 10/10 »





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

HALTÉROPHILIE

Avec **Florin Nicolae**

Samedi 25 et dimanche 26 juin 2022 à LYON



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