

LUDOVIC PERGE PERFORMANCE



PHIT METHOD

FORMATION PERFORMANCE

De septembre 2023 à avril 2024



OBJECTIFS

COMPRENDRE ET PROGRESSER DANS L'ENTRAINEMENT

- Comprendre les principes physiologiques impliqués dans le développement des différentes qualités physique .
- Construire;
- Elaborer une séance d'entraînement cohérente en fonction du sportif;
- Animer la séance
- Planification d'entraînement en fonction de l'échéance;
- Justifier ses choix de planification par les connaissances théorique;





PREREQUIS

Quels sont **les prérequis** qui vous permettront d'être admis ?

- Être titulaire d'un de ces diplômes :
 - BPJEPS
 - DEJEPS
 - CQP
 - Brevet d'Etat
 - Diplôme de kinésithérapie
 - Diplôme de physiothérapie

- Avoir un bon niveau d'aptitude et de pratique physique et sportive.





COMPRENDRE ET PROGRESSER DANS L'ENTRAINEMENT

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.

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.





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.





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 SPORTIFS ENTRAÎNÉS

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

Quelques chiffres

- ✓ 3ème 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 attribuée au contenu pédagogique par les stagiaires interrogés.

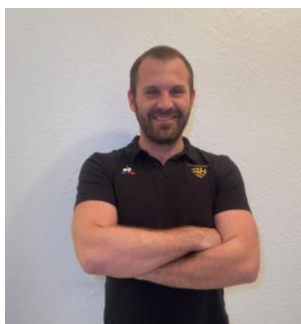
Et quelques exemples

- ✓ Tino Kadewere – Footballeur Olympique Lyonnais & International Zimbabwéen.
- ✓ Sokhna Lacoste – Equipe de France 400m JO Pékin 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.





LES INTERVENANTS



Ludovic Perge
Préparateur physique
Formateur



Frédéric Pasqualin
Entraîneur
Préparateur physique



Pierre Sallet
Docteur en physiologie



Léo David
Préparateur physique
Formateur



Steeve Brugière
Athlète international
Préparateur physique



Gautier Durant
Micronutritionniste
Formateur



Bastien Poyet
Athlète international
Préparateur physique

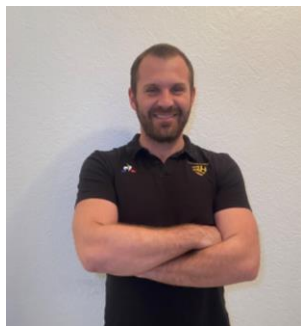


Julien Kraba
Formateur
Préparateur physique





MODULE FORCE



Ludovic Perge
Préparateur physique
Formateur



Léo David
Préparateur physique
Formateur



Bastien Poyet
Athlète international
Préparateur physique

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.

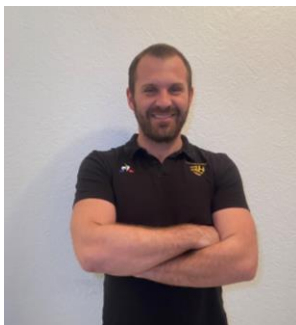
Et Ludovic Perge sur les thématiques

- ✓ 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.





MODULE PUISSANCE



Ludovic Perge
Préparateur physique
Formateur

2 Journées de théorie & pratique

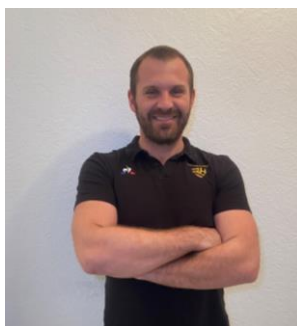
Ludovic Perge sur les thématiques

- ✓ Comprendre relation puissance & FA-Haltérophilie.
- ✓ Méthodes de base pour l'utilisation de l'haltérophilie dans la préparation physique.
- ✓ Pratique des techniques adaptées pour la P.P.
- ✓ 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



Ludovic Perge
Préparateur physique
Formateur

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.

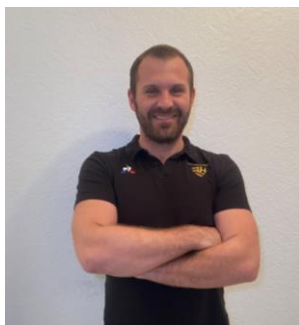
Et Ludovic Perge sur les thématiques

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





MODULE SOUPLESSE



Ludovic Perge
Préparateur physique
Formateur



Frédéric Pasqualin
Entraîneur
Préparateur physique

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.

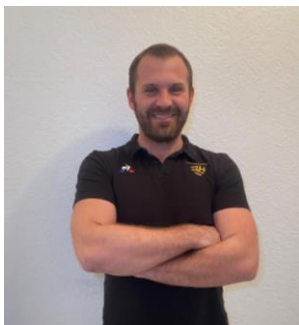
Et Ludovic Perge sur les thématiques

- ✓ 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 SOUPLESSE



Ludovic Perge
Préparateur physique
Formateur



Steeve Brugière
Athlète international
Préparateur physique



Pierre Sallet
Docteur en physiologie

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.



ludovicpergeperformance.com



[/ludo_perge](https://www.instagram.com/ludo_perge)



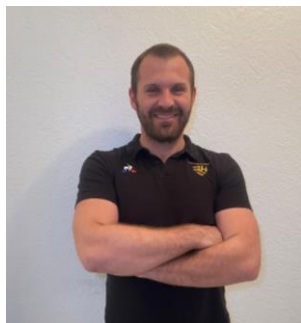
[/PhitMethod](https://www.facebook.com/PhitMethod)



[/ludovic-perge](https://www.linkedin.com/company/ludovic-perge)



MODULE ADRESSE



Ludovic Perge
Préparateur physique
Formateur



Julien Kraba
Formateur
Préparateur physique

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.



ludovicpergeperformance.com



[/ludo_perge](https://www.instagram.com/ludo_perge)



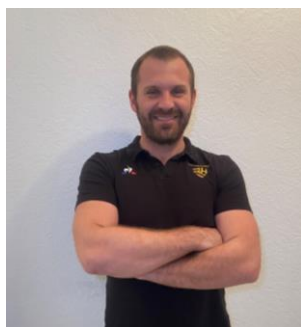
[/PhitMethod](https://www.facebook.com/PhitMethod)



[/ludovic-perge](https://www.linkedin.com/company/ludovic-perge)



MODULE TESTS PHYSIQUES



Ludovic Perge
Préparateur physique
Formateur



Gautier Durant
Micronutritionniste
Formateur

2 journées de théorie & pratique

Avec Gautier Durant sur les thématiques

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

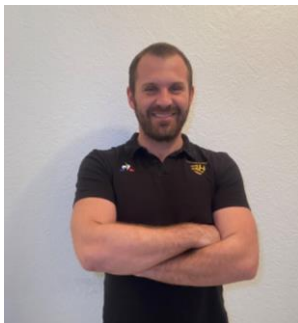
Et Ludovic Perge sur les thématiques

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





MODULE HYPERTROPHIE



Ludovic Perge
Préparateur physique
Formateur

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.





DUREE DE LA FORMATION

1 ^{er} Week-end	thème : SOUPLESSE	2 ^{ème} Week-end	thème : ENDURANCE
16-17 septembre 2023	De 9h à 18h	21-22 octobre 2023	De 9h à 18h
3 ^{ème} Week-end	thème : HYPERTROPHIE	4 ^{ème} Week-end	thème : FORCE
18-19 novembre 2023	De 9h à 18h	9-10 décembre 2023	De 9h à 18h
5 ^{ème} Week-end	thème : PUISSANCE	6 ^{ème} Week-end	thème : VITESSE
13-14 janvier 2024	De 9h à 18h	10-11 février 2024	De 9h à 18h
7 ^{ème} Week-end	thème : ADRESSE	8 ^{ème} Week-end	thème : TESTS DE TERRAIN
30-31 mars 2024	De 9h à 18h	13-14 avril 2024	De 9h à 18h





TARIFS

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





METHODE MOBILISÉE

Afin d'assurer la meilleure transmission aux stagiaires, les formations PHIT allie théorie et pratique au sein d'un même week-end.

La théorie :

Les stagiaires peuvent suivre les cours théoriques dispensés par nos formateurs en présentiel en suivant en tant que réelle sur une présentation PPT, puis en ligne avec notre plateforme qui permet de récupérer tous les documents présentés, et d'approfondir le travail avec divers supports (article scientifique et vidéo).

La pratique :

Les stagiaires mettent immédiatement en application ce qu'ils ont pu découvrir durant la partie théorique. Ils testeront les protocoles et méthodes abordés, et seront impliqués par des « jeux de rôles » pour tester à la fois le travail du point de vue du préparateur et à la fois du point de vue du pratiquant.

Modalités : en présentiel & en ligne.

Les stagiaires sont formés en présentiel avec les intervenants mais ont également accès à une plateforme en ligne dans laquelle ils peuvent retrouver les supports de formations, des documents pour aller plus loin comme des synthèses de recherche ou vidéos explicatives d'exercices par exemple.





MODALITE D'EVALUATION

Nous voulons nous assurer que les stagiaires ont parfaitement intégré :

La théorie :

Afin de s'assurer de la bonne compréhension et intégration des informations, les stagiaires sont questionnés à chaque week-end à l'aide d'un quiz en ligne disponible sur la plateforme.

La pratique :

Lors des situations en « jeux de rôle », sur chaque week-end, les stagiaires sont évalués par le formateur.

Cas pratique :

En fin de formation, le stagiaire doit présenter une planification annuelle d'un sportif. Il sera évalué lors d'un entretien durant lequel il pourra justifier ses choix à l'aide de toutes les connaissances vues durant les week-end.





ADRESSE DE FORMATION

Lieu : Centre sportif du golf de Mionnay
2900 chemin beau Logis, 01390 Mionnay

Contact formation & inscriptions

Ludovic Perge

ludovic.perge@phit-method.com

06.67.58.91.30



ludovicpergeperformance.com



[/ludo_perge](https://www.instagram.com/ludo_perge)



[/PhitMethod](https://www.facebook.com/PhitMethod)



[/ludovic-perge](https://www.linkedin.com/in/ludovic-perge)



CONDITIONS D'ACCES

Modalité d'accès :

L'inscription à la formation PERFORMANCE peut s'effectuer directement sur le site en ligne :

<https://ludovicpergeperformance.com/index.php/formations-presentielles/>

Ou par mail à :

Ludovic.perge@phitmethod.com

Délais d'accès :

L'inscription à la formation performance peut se faire jusqu'à 5 jours avant le début du premier week-end.

A savoir le : 10 /10/2022

Pour notre édition 2022-2023.





ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Dans le cadre de son engagement éthique et responsable, Ludovic Perge Performance® étudie toutes les situations particulières des personnes souhaitant s'inscrire afin de faciliter leur participation.

N'hésitez pas à nous contacter si besoin :

ludovic.perge@phitmethod.com



ludovicpergeperformance.com



[/ludo_perge](https://www.instagram.com/ludo_perge)



[/PhitMethod](https://www.facebook.com/PhitMethod)



[/ludovic-perge](https://www.linkedin.com/company/ludovic-perge)



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



PHIT METHOD

FORMATION PERFORMANCE

De septembre 2023 à avril 2024