

FIN DE SEMAINE 1

SAMEDI 1

Accueil + introduction

- Structure de la formation
- Déroulement des évaluations
- Stratégies pédagogiques

Anatomie des muscles profonds et stabilisateurs (membres supérieur et inférieur)

- Ex. : coiffe des rotateurs, piriforme, petit pectoral, etc.

Principes d'entraînement AVANCÉS

PRATIQUE - GYM

- **Standardisation #1** (exercices qui n'ont pas été vus dans la formation CPEP-1)
- 13 exercices

Biomécanique de la posture

- Déséquilibre, faiblesse et erreur biomécanique de l'épaule

Effet de la musculation sur la perte de poids

PRATIQUE - GYM

- **Standardisation #2** (exercices qui n'ont pas été vus dans la formation CPEP-1)
- 12 exercices
- **Entraînement musculaire #1** (super-séries agoniste-antagoniste optimisées)

DIMANCHE 1

QUIZ #1

- 10 points

Concepts essentiels pour l'entraînement musculaire

Anatomie structurelle du muscle

Physiologie de l'hypertrophie musculaire

Méthodes et technique d'entraînement musculaire avancées

Physiologie de l'effort et sentiers énergétiques

Physiologie de l'effort et adaptations cardiovasculaires

PRATIQUE - GYM

- **Entraînement musculaire #2** (technique des super-séries en post-fatigue)

FIN DE SEMAINE 2

SAMEDI 2

QUIZ #2

- 10 points

- Théorie cardiovasculaire (ex. : méthode de calcul de la dépense énergétique, approfondissement de l'entraînement par intervalles, avantages métaboliques, etc.)
- Physiologie de l'entraînement aérobic

- Démonstration d'un test de VO_2 max avec *participant asymptotique*

EXPÉRIMENTATION D'UN TEST DE VO_2 MAX PAR LES PARTICIPANTS

Étape #4

- Calculs et utilisation des résultats du VO_2 max
- VAM

Applications pratiques des calculs métaboliques

PRATIQUE – GYM

- **Entraînement cardiovasculaire #1**

DIMANCHE 2

QUIZ #3

- 10 points

Nutrition sportive : suppléments et aides ergogènes

- Pré et post entraînement
- Suppléments alimentaires (protéines, glutamine, créatine, boissons énergétiques, etc.)

PROTOCOLE D'ANALYSE BIOMÉCANIQUE (ANATOMIE APPLIQUÉE)

Entraînement des **personnes âgées** sans condition pathologique

Science de la flexibilité et techniques avancées de *stretching* (théorie)

PRATIQUE – GYM

- Flexibilité (ex. : méthodes FNP, assistée, passive, etc.)

PRATIQUE – GYM

- **Entraînement cardiovasculaire #2** (intégration des calculs de VAM dans la pratique d'intervalles cardiovasculaire)

Conclusion