

LE SPORTIF

Les Objectifs

Chez les acteurs du milieu sportif, l'objectif est de permettre d'**acquérir** des **méthodes** et **outils efficaces** dans la **prévention des différentes blessures**. Dans ce cadre là plusieurs axes sont à aborder :

- **Le style de vie du sportif**
 - Nutrition
 - Hydratation
 - Quantité et qualité du sommeil
 - Dopage

- **Préparation physique du sportif**
 - Préparation physique préventive
 - Prévention pathologies d'épaules
 - Gestion fatigue et temps de repos
- **Apprentissage technique de prévention**
 - Apprendre techniques et habiletés motrices
 - Optimisation du contrôle proprioceptif des membres inférieurs
- **Préparation mentale**
 - Gestion de la blessure
 - Gestion retour de blessure

Offres de Pratique



Dispositifs



Formations

- Formations Titre à Finalité Professionnelle
 - Titre IV "Educateur de Handball"
 - Titre IV "Entraîneur de Handball"
- Autres formations
 - Les Nouvelles Formations : Préparation mentale

INSTITUT
FORMATION
EMPLOI
LIGUE
OCCITANIE



Liens utiles

- Livre de Christophe GUEGAN sur le handball
- Application pour entraîneur.e.s (ffhandball.fr)
- Nutrition et santé (INSERM)
- Le sommeil (INSERM)
- Agence française de lutte contre le dopage
- Préconisation de l'Organisation Mondiale de la Santé
- Sport Protect

Contact

Hamid FATHI
6100000.hfathi@ffhandball.net

