

FORMATION CONTINUE

FORMATION CONTINUE TRAVAIL EXCENTRIQUE – MÂCOLIN

La formation

Taux de satisfaction : Pas de données

Lieux : Macolin (Suisse) – Office fédéral du sport Macolin (EHSM)

Calendrier prévisionnel :

Du lundi 24 au mardi 25 août 2026
(formation le 25/08)

Volume horaire : 7h

Horaires de la formation :

de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h00
Effectif : 20 places (10 minimum)

Frais pédagogiques / hébergement et
restauration : 235,00 €

Repas et hébergement compris dans le tarif

Les conditions d'inscription

Inscription en ligne et modalités de
financement sur le site du CREPS

[https://www.creps-
strasbourg.fr/formation.inscriptions?for-
mation=LeTravailExcentrique](https://www.creps-strasbourg.fr/formation.inscriptions?formation=LeTravailExcentrique)

L'inscription définitive est conditionnée par
le dossier en ligne dûment complété et la
validation du paiement.

Le cursus

Cette formation s'adresse aux préparateurs physiques et entraîneurs de haut niveau (HN) pour améliorer leur propre formation et celle des athlètes français de haut niveau. Elle vise à renforcer leurs compétences en entraînement excentrique, à optimiser la performance des athlètes, et à intégrer ces techniques dans leur accompagnement quotidien.

Objectifs

La formation vise à approfondir les connaissances théoriques et pratiques sur l'entraînement excentrique. Elle s'adresse aux préparateurs physiques et entraîneurs d'athlètes élités, avec pour but de leur permettre de maîtriser les techniques et outils liés à l'entraînement excentrique, d'effectuer des diagnostics, et d'utiliser les infrastructures de Macolin.

Contenus

1. **Théorie** : Principes de l'entraînement excentrique.
2. **Ateliers pratiques** : Mises en situation, diagnostic, utilisation des installations.
3. **Visite du site** : Découverte des infrastructures (salle de théorie, salle de force HEW ou Leistungssport ASH, selon disponibilité).

Moyens et méthodes pédagogiques

- Exposés, ateliers pratiques, mises en situation, visite des installations.
- Encadrement par Jan Seiler (expert en force).
- Salles de théorie et de force, hébergement sur place à l'hôtel Swiss Olympic House
- Formation en présentiel à l'office Fédéral du Sport Macolin Suisse.

Modalités d'évaluation

Evaluation formative, remise d'une attestation de formation
Evaluation de la satisfaction

Analyse des besoins

Questionnaire remis en amont de la formation

Une convocation sera adressée aux
candidats par courriel au plus tard 10 jours
avant la session.

Public concerné et prérequis

Pas de pré-requis
Formation à destination des éducateurs, des entraîneurs de haut niveau, préparateur physiques

Les recommandations

La formation se déroule en Suisse et n'inclut pas
les transports. Merci de vérifier la validité de vos
documents d'identité.

Organisateur

CREPS de Strasbourg - Département Formation
4, allée du Sommerhof - CS 65007 - 67035 Strasbourg Cedex 02
Tél : 03 88 10 47 70 - Mail : dformation@creps-strasbourg.sports.gouv.fr
www.creps-strasbourg.sports.gouv.fr

Responsable de la formation

Claude KARCHER , conseiller HNHP