

Planning de la semaine de formation HSS1

Dates

LUNDI 16 JANVIER 2023

Horaires	CONTENU	Intervenants	durée
8h30	Accueil	NABILA DJEHBARI	30 min
9h00	Le concept de sport santé	NABILA DJEHBARI	1h00
10h15	Caractéristiques d'une séance HSS et des programmes HSS	NABILA DJEHBARI	35 min
10h50	Les outils fédéraux	NABILA DJEHBARI	10 min

Planning de la semaine de formation HSS1

Dates

Lundi 16 janvier 2023

Horaires	CONTENU	Intervenants	durée
11h00	Rappel sur les familles de Handicap	AMELIE LEROY	1h00
12H00	Modification des comportements sédentaires	NABILA DJEBBARI	30 min
12h30	Pause déjeuner		1h 30
13h30	Apports théoriques : les différents types de prévention et les recommandations internationale	Jean Michel Westlinck Kinésithérapeute	30 min
15h30	Conception d'une séance HSS	NABILA DJEBBARI	30 min

Planning de la semaine de formation HSS1

Dates

Mardi 17 janvier 2023

Horaire	CONTENU	Intervenants	durée
8h30	Conception d'un programme HSS et suivi de la personne dans le cadre du HSS	NABILA DJEBBARI	30 min
9h00	Les bases de l'alimentation	Emma Sechaud Diététicienne	2h00
11h00	Capacités fondamentales et déficiences	NABILA DJEBBARI	30 min
11h00	Rappel sur les familles de handicap	NABILA DJEBBARI	1h00

Planning de la semaine de formation HSS1

Dates

Mardi 17 janvier 2023

Horaire	CONTENU	Intervenants	durée
12h00	Conseils de l'encadrant technique et du sportif	Nabila Djehbari / Amélie Leroy	30 min
12h30	Pause déjeuner		1h30
13h30	Adaptation des principaux tests de condition physique	Nabila Djehbari / Amélie Leroy	2h00
16h00	Boccia découverte	Nabila Djehbari / Amélie Leroy	30 min

Planning de la semaine de formation HSS1

Dates

Mercredi 18 janvier 2022

Horaire	CONTENU	Intervenants	durée
9h00	Rappel j1-j2	NABILA DJEHBARI	1h00
10h00	Préparation des testings CAPSAAA	NABILA DJEHBARI	2h00
12h00	Pause déjeuner		1h30
13h30/ 17h00	Départ groupé vers le club handisport CAPSAAA	CAPSAAA	3h00

Planning de la semaine de formation HSS1

Matinée à la salle on air La Courneuve

Dates

Jeudi 19 janvier 2023

Horaire	CONTENU	Intervenants	durée
8h30	Point de synchro	NABILA DJEBARI	30 min
9h00	Découverte du Cross Training Club Handisport	Gilles Gauthier Coach Adapta Team	2h00
12H30	Pause déjeuner		1h30
13h30	Le projet	NABILA DJEBARI	1h00

Planning de la semaine de formation HSS1

Dates

Jeudi 19 janvier 2023

Horaire	CONTENU	Intervenants	durée
14h30	Epreuve de certification	NABILA DJEHBARI	30 min
15h00	Pause		15min
15h30	Bilan de la formation	NABILA DJEHBARI/AMELIE LEROY	45 min
FIN DE LA FORMATION			