



Programme de Formation

VENDREDI 17 AVRIL 2026

La Prophylaxie

484 Rue Antoine de Saint-Exupéry
14760 Bretteville-sur-Odon
contact@caentraining.com
02.31.91.76.55



CAEN TRAINING FORMATIONS

Objectifs de la formation :

Former les participants aux principes fondamentaux de la prophylaxie appliquée au sport afin de réduire les risques de blessure et d'optimiser la sécurité des pratiquants dans un cadre préventif et non thérapeutique.

Contenu de la formation :

- Fondamentaux de la prévention
- Analyse des facteurs de risque intrinsèques et extrinsèques
- Les leviers d'action : renforcement préventif, mobilité, gainage (core training) et gestion de la charge de travail
- Application pratique sur le terrain
- Exemple de planification et d'organisation sur une saison

Modalités de la formation :

- Apports théoriques
- Ateliers pratiques
- Études de cas

Pré-requis :

Être éducateur, entraîneur ou encadrant sportif

Évaluation des compétences :

Exercice pratique : réalisation d'un protocole de prévention des blessures intégré à une séance.

Certification :

- Attestation de suivi de formation
- Synthèse des points clés

Financements possibles :

Financement personnel

Plan de développement de compétences entreprise (OPCO)

Accessibilité

Locaux et contenus accessibles aux personnes en situation de handicap.

Référent handicap : Jérémy Soulet