



## Formation Préparation physique adaptée aux AMV

Paris Bagnolet les 02 et 03 Mars 2024



### FAMTV

**Public :** Tout public Enfant / Adulte / Sénior.

**Niveau :** Débutants - Intermédiaires-Avancés.

**Matériels Étudiants :** Prévoir de quoi écrire, tablette, Pc, Vo-Phuc, survêtement

**Matériels salle à prévoir :** Step, Banc, Plinth, Echelle de rythme, Cerceaux, Plots, Cordes à sauter, Medecine-ball, Mini Haie.

**Samedi 9H30-12H30** Les fondamentaux de la préparation physique

**09h30 à 11h00 Introduction et problématique du temps de pratique**

*Les contraintes temporelles liées à la pratique des arts martiaux*

- ✓ Identification des obstacles courants et élaboration de stratégies pour intégrer la préparation physique dans un emploi du temps chargé

*Objectifs de santé et de performance sportive*

- ✓ Compréhension des bénéfices pour la santé liés à la préparation physique.
- ✓ Définition d'objectifs de performance sportive spécifiques pour les arts martiaux

*Préparation physique adaptée aux combats de percussion*

- ✓ renforcement ciblant la puissance et la rapidité
- ✓ Techniques pour améliorer l'endurance
- ✓ Ouverture d'une adaptation aux combats au sol

**Samedi 13h30-17h30**

**13h30 à 16h30**

*Mise en pratique*

- ✓ Travail de groupe, conception de séance reprenant les principes de base de la préparation physique adaptée aux combats

**16h30 à 16h45** Pause

**16h45 à 17h30 Synthèse et retour concernant les séances et la journée de formation**





## Formation Préparation physique adaptée aux AMV

Paris Bagnolet les 02 et 03 Mars 2024



---

**FAMTV**

---

### **Dimanche 09h00 à 12h30**

#### **09h00 à 09h45**

*Echauffement et prévention des blessures*

- ✓ Techniques d'échauffement spécifiques.
- ✓ Conseils de prévention des blessures adaptés à chaque spécialité.

#### **9H45 à 9H55** Pause

#### **9H55 à 10H55**

*Préparation physique adaptée aux techniques spécifiques AMV et à la danse de la Licorne*

- ✓ Analyse des mouvements et positions clés Séquençage des mouvements et renforcement musculaire adapté

#### **11h à 12H15**

*Mise en pratique*

- ✓ Travail de groupe, conception de séance reprenant les principes de base de la préparation physique adaptée aux techniques spécifiques AMV et à la danse de la Licorne

#### **12h15 à 12h30** Synthèse et retour concernant la formation et mise en perspective

David DIEDHIU & David NIASSE  
DND Formateurs FAMTV FRANCE

