



Evaluer votre condition physique Tests posturaux Proposition d'un protocole spécifique

Contact

Cécile DUCHATEAU
Directrice Technique Régionale
Référénte nationale Préparation physique
Fédération Française de Natation
Préparatrice physique
Equipe de France jeunes
Clubs Natation

06.66.23.88.11

cecile.duchateau@centre-val-de-loire.ffnatation.fr

TARIFS

NAGEUR FFN / 15 EUROS
LICENCIES AUTRES
DISCIPLINES / 30 EUROS

Nous vous proposons d'évaluer votre état physique que vous soyez sportif ou non. Cette démarche s'inscrit dans le domaine du sport-santé ou de la haute performance afin d'optimiser la condition physique et limiter le risque de blessures.

L'évaluation suppose une organisation simple autour d'exercices définis par le protocole GMC. A travers ces tests, nous pourrions identifier vos points forts et surtout vos points faibles.

A l'issue de ce temps d'évaluation, nous vous proposerons un protocole type qui correspond à votre profil à risque.

Publics :

- ✓ Athlètes toutes disciplines et tous niveaux
- ✓ Sédentaires
- ✓ Salariés / Postes en entreprise / Bien être
- ✓ Reprise d'une activité physique

Lieu :

- ✓ Ligue Centre Val de Loire de Natation / 11 avenue du Président Kennedy / 45100 Orléans la Source
- ✓ 8 individus maximum par session
- ✓ Déplacement sur le site du club/entreprise / Forfait 50 euros

Durée : 2 à 3 heures