

Formations Professionnelles CARTIER – Sport et Nutrition

CONDITIONNEMENT PRATIQUE ET THEORIQUE SAPEUR POMPIER PROFESSIONNEL

PROGRAMME

180h dont **170h en e-learning** et **10h de tests des qualités physiques.**

→ Examens d'entrée théoriques et pratiques chronométrés – 10h (2*5h)

Mathématiques, Dictée, Culture générale, Tests de conditions physique

→ Cours théoriques avec évaluations périodiques – 100h

Mathématiques, Dictée, Culture générale

→ Cours spécifiques sapeur pompier professionnel – 10h

→ Méthodologie de l'entraînement sportif / Préparation physique – 50h

Comment développer ses qualités physiques ?

Comment concevoir son programme d'entraînement ?

Fondamentaux de la nutrition sportive et du stretching

→ Examens finaux théoriques et pratiques chronométrés – 10h (2*5h)

Mathématiques, Dictée, Culture générale, Tests de conditions physique
