

# « Prévention des traumatismes liés à la pratique sportive »



## Au choix, 2 modules

Samedi 13 mai de 14h00 à 17h  
Salle d'activités des « Epinettes »  
(30 rue Saint Just à Ivry sur Seine)

2 modules sont proposés pour des mises en situation réelle d'entraînement à utiliser lors des séances

### Module pour les activités de compétition :



Encadré par **M. Rachid Ziane** : Professeur STAPS Orsay et entraîneur – Il participe au programme sport Santé et préparation physique du Conseil Départemental 94.

Que ce soit à l'entraînement ou avant une compétition, quelle serait la préparation physique adéquate, qui permettrait au mieux d'éviter les blessures et autres traumatismes ?



### Module pour les activités non-compétitives :



Encadrée par **Martine Favier** : Brevet d'Etat des métiers de la forme et entraîneur à la section Gym'forme de l'US Ivry.

Les activités non-compétitives visent à maintenir ou améliorer le « capital santé ». Quels sont les principes de bases à adopter dans une séance pour réaliser ces objectifs ?

S'adresse à tous les  
adhérents, animateurs et  
entraîneurs de l'US Ivry

Inscription et renseignement à l'U.S. Ivry 17 rue Raspail 94200

Sylvie Monvoisin : au 01 45 15 07 92 ou [formation@usivry.org](mailto:formation@usivry.org)

A retourner à l'US Ivry, 17 rue Raspail à l'attention de Sylvie, ou par courriel à [formation@usivry.org](mailto:formation@usivry.org)

**Avant le 6 mai**

Nom : Prénom : Section :

N° de téléphone :

Email :

Je souhaite m'inscrire sur le module : 1 pour les activités de compétition :

(Je coche la bonne réponse)

2 pour les activités non-compétitives :