

### Pour qui ?

Pour les personal trainer et les coach sportifs.

### Objectifs

Savoir faire la différence entre un point douloureux et un trigger point, savoir donner un programme d'exercices d'automassage et d'étirements de base adapté à tout le monde. Favoriser le travail des thérapeutes et prendre en charge le patient pour son quotidien post traitements jusqu'à l'autonomie.

Avoir conscience de quand et comment intervenir avec les exercices et de quand envoyer le patient chez le thérapeute .

### Les plus

- Vidéos pédagogiques
- Passages en situation d'enseignement et feedback
- Evaluation et certification comprises (valeur de 50 €) à la fin des trois modules

### Durée et prix de la formation

1/2 journée

82€ HTVA par personne

**Possibilité de formations privée sur votre site, devis sur mesure !**

### Inscriptions et demandes de prise en charge

(devis, plans de formation) :

CENTRE AZUREA

2, rue père Damien

7700 Mouscron

0032 56 84 68 84

L'inscription est validée par le versement du montant sur le compte:

BE760-630138479-95

avec la communication: nom de la formation + nom + prénom

(au plus tard 3 semaines avant le début de la formation)

## Formateurs



Silvia Del Monaco

Fondatrice du concept Zenbox  
Éducatrice sportive BEES  
Diplômée en Marketing Université BO  
Formatrice LESMILLS  
Formatrice PLANET AQUA  
Directrice Studio PILATES PFT



Willy Hostens

Kinésithérapeute et  
Ostéopathe



Dr Olivier Nosedá

Chirurgien orthopédique

## PROGRAMME de la FORMATION

### JOUR 1

13h15-14h00 :	Historique de la thérapie myofasciale Définition des trigger points, des triggers points associés
14h00-14h30 :	Pathogénèse des trigger points au niveau des cellules musculaires Facteurs d'apparition ou de renforcement des trigger points musculaires
14h30-15h00 :	Présentation des critères d'évaluation pour être un bon coach (questionnaire d'anatomie et de posture, grille de certification, critères essentiels) Séquences de coaching (décrire, regarder, corriger, éduquer)
15h00-15h15:	Pause-café
15h15-16h15 :	Techniques d'automassage avec balles, rouleaux...
16h15-17h00 :	Analyse et pratique des routines de base

Outils à amener le jour de la formation: clé USB, workbook et script imprimé, ordinateur pour pouvoir visionner les vidéos.

