

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.

