

Pour qui ?

Pour les personal trainer et les coach sportifs.

Objectifs

Savoir où sont les trigger points dans le centre du corps, savoir quel muscle s'irradie, où, et pourquoi, savoir donner un programme d'exercices d'automassage et d'étirements spécifique et adapté. 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)

PROGRAMME 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 Noseda
Chirurgien orthopédique

JOUR 1

13h30-15h00: Analyse et pratiques des exercices spécifiques ; apprendre à enseigner à une personne

(Le grand pectoral /Le sous-épineux /Le petit rond /Le grand rond /Le sus-épineux/Le sous-scapulaire)

La colonne cervicale

(Le trapèze/L'angulaire de l'omoplate /Le sterno-cléido-mastôidien /Les scalènes/ sous occipitaux/ muscles profonds de la nuque)

15H00-15H15 : Pause-café

15H15-16H00 : La colonne lombaire et dorsale

(La musculature para vertébrale, dorsolombaire « lumbago » /Le système longitudinal superficiel / Le muscle long dorsal /Le muscle iliocostal dorsal/lombaire / dentelé postéro-supérieur et postéro-inférieur)

Le système transversal profond :

Le muscle semi-épineux dorsal /Les muscles transversaires épineux /Les muscles rotateurs courts et longs

Le muscle carré des lombes

La musculature abdominale, les douleurs «pseudo-viscérales »

(psoas-iliaque/Le grand droit de l'abdomen /Le pyramidal / l'oblique externe/interne

16H00-17H00 : Questionnaire et passage en situation avec feedback sur l'enseignement de des exercices d'automassages et d'étirements en petit groupe .

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

