

Pour qui ?

Pour les coachs sportifs des centres de remise en forme, centres aquatiques, centres de kinésithérapie en collaboration avec coachs sportifs, esthéticiennes, coachs en entreprise.

Objectifs

Acquérir les compétences pluridisciplinaires pour prendre en charge de manière globale un public sédentaire. Savoir respecter les limites d'intervention et déléguer avec une intermédiation efficace aux différents experts de la branche. Savoir appliquer les notions théoriques en atelier pratique.

Les plus

Vidéos pédagogiques avec tous les programmes par thème et le déroulement de chaque RDV. Outils de coaching fournis : book du coach, livret coaching client, dossier client.

Passages en situation et feedback .Evaluation et certification de formation comprise (valeur 50 euros).

Durée et prix de la formation

3 jours

584€ 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

9H00 - 9H15 : Présentations et organisation du séminaire

9H15 - 10H00 : Anatomie fonctionnelle : la colonne vertébrale et les muscles du centre du corps

10H00 - 10H30 : Atelier pratique Yoga : position de la montagne (alignement idéal) et salutation au soleil (mobilisation de la colonne)

10H30 - 10H45 : Pause-café

10H45 - 11H45 : Les muscles du centre du corps et les chaînes musculaires

11H45-12H30 : Mise en application par le Yoga : mobiliser la colonne en sécurité

12H30 - 13H15 : Pause midi

13H15 - 13H45 : Technique et coaching postural, pratique en sécurité

13H45-15H00 : Le mal du siècle : déséquilibres musculaires et troubles posturaux

15H00 - 15H15 : Pause-café

15H15 - 16H45 : Atelier pratique avec le Pilates : les principes de base pour une bonne conscience posturale et les routines pour renforcer le centre du corps (stabilisateur et mobilisateur)

16H45-17H00 : Conclusion

JOUR 2

9H00 - 9H30 : Récap jour 1

9H30 - 10H30 : Trigger points et fascia

10H30 - 10H45 : Pause-café

10H45 - 11H45 : Mise en application par des ateliers pratiques de la technique TCM (technique de compression myofasciale) et auto massage avec rouleaux et balles

11H45-12H30 : Les 7 exercices fondamentaux de stretching en chaîne

12H30 - 13H15 : Pause midi

13H15 - 14H00 : La différence entre la planification des séances et la programmation

14H15-15H00 : L'importance de la récupération et de la gestion du stress, la notion du plaisir

15H00 - 15H15 : Pause-café

15H15 - 16H45 : Atelier relaxation et gestion du stress

16H45-17H00 : Conclusion

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 3

9H00 - 9H30 : Récap jour 2

9H30 - 10H30 : Les valeurs fondamentales pour programmer des séances sécuritaires et efficaces

10H30 - 10H45 : Pause-café

10H45 - 11H45 : La technique de démonstration

11H45-12H30 : Modèle de coaching pour anticiper et minimiser les risques d'échecs d'apprentissage et satisfaire le public

12H30 - 13H15 : Pause midi

13H15 - 14H00 : Savoir donner des modifications selon la posture et solutionner des situations courantes (limitations physiques, stress et autres problématiques)

14H15-15H00 : Savoir donner des options d'intensité

15H00 - 15H15 : Pause-café

15H15 - 16H45 : L'importance de l'alimentation en phase avec l'activité physique : atelier pratique : savoir donner des missions alimentaires de base et orienter vers un spécialiste

16H45-17H00 : Conclusion