



Prérequis

Aucun

Public

Niveau DEUST STAPS

Objectifs

Être capable de proposer des programmes d'activité physique de haute qualité pour un public hétérogène (femmes enceintes, troubles articulaires)

Connaître les besoins nutritionnels et physiologiques du corps humain afin de conseiller au mieux pour optimiser les performances

Pédagogie

Approche participative qui s'appuie sur une mise en situation par des exercices adaptés, une analyse sous forme de débriefing, et la validation des apprentissages par un apport de l'animateur

Présentations conceptuelles et mise en application

Construction commune des moyens applicables aux besoins de chacun

Validation

Evaluation des compétences par QCM ou formulaire en ligne

Attestation de formation

AFEST

VISIO



N° déclaration
22 600 288 660

Personal trainer

70 heures

Développer une capacité à agir avec pragmatisme et efficacité en préparation physique afin de contribuer à la réalisation de performances

Le Métier : problématiques, compétences et relationnel

Les savoirs fondamentaux : Analyse des exigences des disciplines, expertise et évaluation ; techniques spécifiques

Qualités Physiques (Force, Vitesse, Endurance, Souplesse et Capacité de coordination) et aptitudes Aérobie et Anaérobie

Planification de l'entraînement, Préparation Physique et individualisation de l'entraînement (charge de travail et quantification)

Savoir-faire et faire savoir : lien théorie / pratique

Les différents publics : jeunes, adolescents, adultes, hommes / femmes, semi-pro et professionnels

Les Nouvelles conceptions d'entraînement : que font les autres (USA, Brésil, Australie, Europe ...)

Surentraînement, Prévention, Récupération, Réathlétisation, Nutrition et Physio Psychologie

Connaissance des outils : analyse vidéo, informatisation et traitement des données