



COACHING SPORTIF ET REMISE EN FORME



Une meilleure condition physique, moins de risque d'obésité et de diabète, moins d'essoufflement dans les tâches du quotidien.

Une meilleure silhouette, une augmentation de la force ou encore une diminution de la masse grasseuse, tels sont quelques-uns des avantages d'un programme de remise en forme.

Vous ne savez pas par où commencer ?

Vous êtes motivé et désirez débiter dans un contexte guidé, à la maison avec pas ou peu de matériel ? Alors bienvenue dans cette formation, qui va vous aider à vous lancer.

Après un premier bilan et une évaluation de votre niveau de fitness, vous serez pris en charge à travers un programme complet, à raison de 3 séances par semaine, qui vous aideront à éviter la routine, à travailler tout le corps et à vous sentir de mieux en mieux au fil du temps.

Objectif de la formation :

- Pouvoir **Coacher un participant** selon un programme adapté
- Faire le bilan sur son état de fitness et de forme générale pour **évaluer son niveau de départ**
- **Suivre un programme détaillé**, utilisant pas ou peu de matériel, à la maison pour se remettre en forme
- Découvrir **différents formats d'entraînements à la maison** et différents mouvements au poids de corps ou avec une charge
- **Se remettre en forme** au fur et à mesure des séances
- Apprendre à **gérer son style de vie** (sommeil, nutrition, ...) en fonction des objectifs fixés
- Ré-évaluer **son niveau de forme au bout du programme** pour constater les progrès

Public :

Personne de toute condition physique souhaitant se remettre en forme

■ **Détail du programme pédagogique :**

La première séance est une séance de test où vous évalueriez votre niveau de forme générale à partir de mesures corporelles et d'épreuves physiques encadrées par nos vidéos.

Ensuite le programme vous proposera 3 séances guidées par semaine, vous proposant de découvrir plusieurs pratiques et exercices pouvant être faits à la maison avec des objets du quotidien ou un matériel basique de musculation.

Semaine 1 : Gymnastique, interval training

Semaine 2 : exercice avec charge, cardio, conditionning

Semaine 3 : mouvement naturel, circuit, abdominaux

Semaine 4 : running, gymnastique, lift

Semaine 5 : HIIT, résistance musculaire, course d'obstacles

Semaine 6 : inversions, cardio, abdominaux

Semaine 7 : montée en charge, abdos fessiers, course métabolique

Semaine 8 : bootcamp, cardio & VMA

L'introduction de cette formation correspond à une séance de tests où vous évalueriez votre niveau de forme générale à partir de mesures corporelles et d'épreuves physiques encadrées

▶ **1 - GYMNASTIQUE, INTERVAL TRAINING**



- Présentation du matériel à la maison
- Poids, mesure et tour de taille
- Description du questionnaire
- Calcul de la masse grasseuse
- Test de flexibilité
- Test Cardio
- Le squat
- Développé couché
- Test de vitesse et coordination

▶ 2 - EXERCICE AVEC CHARGE, CARDIO, CONDITIONNING

- Les basiques de la gymnastique
- Maitrise des pompes
- Etirements
- Retour au calme
- Echauffement
- Les intervalles de 30 s
- Le saut à la corde
- Les dips sur chaise
- Tabata planches



▶ 3 - MOUVEMENT NATUREL, CIRCUIT, ABDOMINAUX



- Briefing de la séance
- Mobilisation des poignets et des chevilles
- Réalisation d'un circuit
- Technique tirage sumo
- Superman Hollow
- Jumping Jacks
- Shoulder Tap
- Bicycle / Toe Tap
- Etirement Abdo
- Run Club

▶ 4 - RUNNING, GYMNASTIQUE, LIFT

- Run Club
- Run Drills
- test Run sur 100 mètres
- Test 10 x 100 metres sprint
depart par 2 min
- Mobilité
- Gymnastique
- Tabata , Pompe et Squats
- Push Up et variantes
- Combo , Air Squats et Mountain
- Technique de montée en charge
- Biceps Curt
- Pomes , Biceps dips
- Cardio OCR

► 5 - HIIT, RESISTANCE MUSCULAIRE, COURSES D'OBSTACLES



- HIIT
- Rotation bras , hanches squat - Jumping
- High knees – climbers , plank crunches , plank hold , Jump squats
- TABATA : Abdo & hollow
- Résistance – Train for de gains
- Jumping Jacks – Abdos - Squats
- Révision Thrusters , biceps curl , row , clean & press
- Triceps Disps
- Accumuler 50
- Cardio OCR
- Course Footing , pas chasse, Drill
- Explication sur la séance
- Enchainement: Run – Squat – Burpees – Up&down – Lunges – climbers
- Etirement sur place (Samson – Bras – Jambes)

► 6 - INVERSIONS, CARDIO, ABDOMINAUX

- Inversion roles
- Yoga Push Up
- Shoulder tap – Burpees
- Progression Walk Walk
- Side Up et code à sauter
- Apprentissage Handstand
- Parcours anatomie
- Cardio Erg
- Saut simple augmentation résistance
- Sprint 20 s
- Technique Pyramide 1-2-3-4-3-2-1 avec repos alternatif
- Etirement coté vélo
- Abdominaux / Core
- Russian twist sans charge , Burpees , Mountain Climbers
- Handstand hold technique , Chandelle
- Planches central latérale
- Quizz et corrigé



▶ 7 - MONTÉE EN CHARGE, ABDOS FESSIERS, COURSE



- Heavy day , augmentation du poids
- Charge légère
- FDeadlift : Augmenter la charge-EMOM
- 3 RFT
- Biceps curl row – Curl High
- Focus Bras corps Fessier
- Squat Cosaques – Fentes arrières – Sauts Latéraux
- Lunge avec Poids
- Big Tabata : Squats , Lunge – Step up ,Bridge , Sumo deadlift,
- Etirement des Jambes
- Metabolic Conditionning
- Echauffement en séance
- Pike Push Up
- AMRAP , Pick push up – Sat ups
- Bootcamp avec charge
- Shuttle sprint
- Technique de séance
- Squat Overhead

▶ 8 - SÉANCES FINALES ET BILAN PERSONNEL

- Bootcamps avec charge
- Circuit : 40 JJ – 20 Jumping – 15 Tuck Jumps – 10 Push Up – 10 thrusters – 15 Burpees
- Tabata Plank push up
- Poind , mesure et tour de taille
- Calcul de masse grasse
- Mesure du PC a repos
- Test de Flexibilité : Strech Test
- Test Cardio : Test de Harvard
- Mesure du RC 1 minutes après l'effort
- Test de force
- Le squat - Le développé couché
- Le soulevé militaire
- Test de vitesse 400 mètres de course
- Test de coordination
- Conclusion test
- Comparer les résultats - Quizz

FORMATION METIER
**COACHING
SPORTIF ET
REMISE EN FORME**

**MOYEN
D'ÉVALUATION
ET ENCADREMENT**

Une attestation de suivi et d'encadrement, où figureront la durée des séquences et temps de connexions sur la plateforme d'apprentissage E Learning, pourra être établie à l'issue de la formation.



**LES PLUS DE CETTE
FORMATION**

De nombreux quizz et ateliers pratiques sont présents dans cette formation 100 % E Learning permettant au participant de s'appropriier immédiatement les notions et le savoir-faire d'un véritable Coach Sportif.