

## FORMATION EN DISTANCIEL :

### « Activité physique et bien-être »

#### **PUBLIC :**

Tout public

#### **PRÉREQUIS :**

Aucun pré requis n'est nécessaire pour suivre cette formation.

#### **MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS**

- Formation collective à distance sous la forme de webinar participatif.
- Inscription à réaliser 1 mois avant le démarrage de la formation.

#### **DURÉE :**

Durée totale : 16 h sur une période de 30 jours

- Connexion sur Plateforme Learny box

**DATES OU PÉRIODE :** période au choix

#### **HORAIRES :**

De 9h à 11h

#### **LIEU :**

Formation à distance

Pour les personnes en situation de handicap, nous mettons tout en œuvre pour vous accueillir ou pour vous réorienter. Vous pouvez nous contacter au 03.81.90.48.43

#### **OBJECTIF DE LA FORMATION ET COMPÉTENCES VISÉES**

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- Connaissance théorique du corps humain
- Capacité à réaliser des tests afin d'évaluer la condition physique de la personne
- Capacité à évaluer les besoins du client afin de lui proposer la meilleure prise en charge
- Faire reprendre une activité physique adaptée à un client uniquement pour son bien être
- Pathologies et activité physique pour améliorer la santé

#### **CONTENU**

##### **JOURNÉE 1**

8h30 présentation

- 8h45-10h45 : théorie : connaissance du corps humain
- 10h45-11h : pause
- 11h-12h30 : pratique (test Ruffier + circuit training)

12h30-13h45 : pause midi

- 13h45-15h45 : théorie : connaissance du corps humain + teste
- 15h45-16h : pause
- 16h-17h30 : pratique (test Cooper ou Luc léger + cardio rando)
- Bilan 1<sup>ère</sup> journée
- 

## JOURNÉE 2

Rdv 8h30 :

- 8h45-10h45 : théorie : prises-en charge du client
- 10h45-11h : pause
- 11h-12h30 : pratique (cross training)

12h30-13h45 : pause midi

- 13h45-15h45 : théorie : prises-en charge du client + pathologies
- 15h45-16h : pause
- 16h-17h30 : pratique (séance mobilités et étirements)
- Cas pratique suivant
- Bilan 2<sup>ème</sup> journée

### **MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION**

- QCM/Quizz
- Grille d'évaluation
- Travaux pratiques
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Echange avec le formateur par visioconférence (webinar), téléphone et mail

### **MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS**

#### ***Suivi de l'exécution :***

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

#### ***Appréciation des résultats :***

- Recueil individuel des attentes du stagiaire

- Questionnaire d'auto-évaluation des acquis en début et en fin de formation
- Évaluation continue durant la session
- Remise d'une attestation de fin de formation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

## **MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS**

### **Modalités pédagogiques :**

- Evaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et séquences pédagogiques regroupées en différents modules,
- Cas pratiques
- Questionnaire et exercices
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Retours d'expériences
- Séquences pédagogiques regroupées en différents modules,

### **Référent pédagogique et formateur :**

Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation ; le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.