

FORMATION EN PRESENTIEL

**« Activité physique et bien-être »**

**PUBLIC :** Tout public

**PRÉREQUIS :** aucun

**DURÉE :** 2 jours soit 14 heures

**DATES OU PÉRIODE :** SESSION 3

**HORAIRES :** de 9H à 12h30 – de 13h30 à 17h30

**NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR SESSION :**

- **Minimum :** 1
- **Maximum :** 12

**MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS :**

Inscription à réaliser 1 mois avant le démarrage de la formation.

**LIEU :**

ZA - Lotissement des Ansanges, 6, 25700 MATHAY.

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

**FORMATEUR :** M. Carrere Jérémy

**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**

9H présentation

- 9h15-10h45 : 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**

- Evaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation
- Evaluation des compétences en début et en fin de formation
- Évaluation des connaissances à chaque étape de la formation (via questionnaires, exercices, travaux pratiques, entretiens avec le formateur)
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

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

- 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.

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

### **Modalités pédagogiques :**

- Évaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.
- Questionnaires, exercices et étude de cas
- Réflexion et échanges sur cas pratiques
- Retours d'expériences
- Corrections appropriées et contrôles des connaissances à chaque étape, fonction du rythme de l'apprenant mais également des exigences requises au titre de la formation souscrite.

### **Éléments matériels :**

- Mise à disposition de tout le matériel informatique et pédagogique nécessaire
- Support de cours au format numérique projeté sur écran et transmis au participant par mail à la fin de la formation

### **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.