



FORMATION MODULE DE BASE

WWW.LEADERFIT-FORMATION.COM

DURÉE

2 jours / 14 heures

FORMATEURS

Benoit Cravatte
Jonathan Genin etc.

Indispensable pour tous ceux qui veulent proposer des activités physiques de façon professionnelle. Un contenu qui fera aussi progresser votre activité sportive personnelle vers une pratique plus safe et plus efficace.

POUR QUI ?

- Les éducateurs sportifs ayant un brevet d'État d'Éducateur Sportif ou un Brevet Professionnel Activité Gym-Force-Forme.
- Les personal trainers ou coach.
- Les entraîneurs et animateurs sportifs.
- Les professeurs de danse, de fitness et/ou d'éducation physique
- Les pratiquants souhaitant devenir entraîneur, coach, personal trainer, animateur ou éducateur sportif.

PRÉREQUIS

Ce module ne demande aucun prérequis, toutefois, pour en tirer le maximum de bénéfice, nous vous conseillons un bagage de pratique d'activité physique personnelle.

OBJECTIFS

- Connaître le fonctionnement du corps humain au repos et à l'effort dans une optique d'efficacité et de sécurité.
- Connaître les différents organes et métabolismes impliqués à l'effort
- Avoir des notions de physiologie, anatomie et biomécaniques qui serviront de support pour la suite des formations d'éducateur sportif

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Module de base

INFOS & INSCRIPTIONS

SARL LEADERFIT'

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

9, rue du Général Mocquery - 37550 Saint Avertin

Organisme de formation continue

RCS TOURS 423 277 565 - SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

VITALYS SARL

Luxembourg : +352 621 24 99 48

Belgique : +32 0494 61 81 04

belux@groupe-leaderfit.com

20 rue du commerce L-3450 DUDELANGE

Grand Duché du Luxembourg

TVA LU 18538688 TVA BE 0823263348 - 116437/A - 116437/B



FORMATION MODULE DE BASE

WWW.LEADERFIT-FORMATION.COM

DURÉE

2 jours / 14 heures

FORMATEURS

Benôit Cravatte
Jonathan Genin etc.

PROGRAMME

- Le système locomoteur (squelette, articulations, muscles.)
- Biomécanique.
- Constitution et fonctionnement des appareils circulatoires, respiratoires et nerveux.
- Notions de physiologies de l'effort.

MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en œuvre pour chacun des participants. (salle de formation, manuel de formation, matériel informatique etc.)
- Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.
- Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation.
- Validation de ce module par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Module de base

INFOS & INSCRIPTIONS

SARL LEADERFIT'

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

9, rue du Général Mocquery - 37550 Saint Avertin

Organisme de formation continue

RCS TOURS 423 277 565 - SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

VITALYS SARL

Luxembourg : +352 621 24 99 48

Belgique : +32 0494 61 81 04

belux@groupe-leaderfit.com

20 rue du commerce L-3450 DUDELANGE

Grand Duché du Luxembourg

TVA LU 18538688 TVA BE 0823263348 - 116437/A - 116437/B