



DEVENEZ

COACH SPORTIF

UN PROFESSIONNEL DU SPORT DE PROXIMITÉ QUI PROPOSE UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

MODALITÉS ORGANISATIONNELLES

Programme en temps plein, discontinu

CONDITIONS D'ACCÈS & INSCRIPTION

Être titulaire d'un BPJEPS Métiers de la forme ou équivalent
Admission Sur dossier

LES OBJECTIFS

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- > Analyser des attentes de client pour des prestations de coaching sportif et poser des objectifs
- > Élaborer et proposer au client un programme sportif adapté et personnalisé tant en cours collectif qu'individuel
- > Mettre en œuvre un programme de coaching et d'entraînement sportif personnalisé tant en cours collectif qu'individuel
- > Assurer un suivi et un accompagnement personnalisé, tant en cours collectif qu'individuel, optimiser les progressions et les performances de clients
- > Gérer et développer une activité professionnelle de coach sportif

PROGRAMME DE FORMATION

Analyser des attentes de client pour des prestations de coaching sportif et poser des objectifs – Ayez un regard global sur votre client (aussi bien physique que psychique),

- > Développez toute technique de questionnement afin de faciliter l'exploration de ses besoins et de ses désirs. (Son mode de vie sur le plan professionnel et personnel, son engagement, sa disponibilité)
- > Évaluez de façon précise son niveau de forme physique définissez avec votre client des objectifs réalisables.

Élaborer et proposer au client un programme sportif adapté et personnalisé tant en cours collectif qu'individuel

- > Élaborez un programme sportif personnalisé qui tient compte de la motivation du client, du temps dont il dispose et de l'environnement dans lequel s'exerce la pratique
- > Intégrer au programme de votre client tout exercice de renforcement musculaire, de résistance, de cardio, d'endurance, d'agilité, de mobilité, de coordination (etc.) réalisable dans le respect de son corps et de sa santé.
- > Effectuez le choix des exercices, leur enchaînement, leur durée, leur fréquence et leur intensité dans une perspective de réussite

Mettre en œuvre un programme de coaching et d'entraînement sportif personnalisé tant en cours collectif qu'individuel

- > Concevez, préparez et mettez en œuvre l'intégralité d'un programme sportif en fonction de la demande de votre client.
- > Proposez à votre client une offre clef en main. (Organisation pratique et matérielle)
- > Exercez une vigilance active de façon à ce que les exercices soient effectués correctement d'un point de vue technique, et dans des conditions optimales du point de vue de l'hygiène, de la sécurité et du bien-être des

personnes.

- > Soutenez votre client dans son engagement.
- > Conseillez le, corrigez ses positions, et motivez le afin qu'il réalise au mieux ses objectifs.
- > Allégez, si besoin, ou modifiez néanmoins les exercices selon l'état de santé, l'état de fatigue ou les événements de vie de son client.

Assurer un suivi et un accompagnement personnalisé, tant en cours collectif qu'individuel, optimiser les progressions et les performances de clients

- > Partagez vos compétences en vue de permettre à votre client de réaliser ses objectifs.
- > Sachez accompagner des projets et des motivations variées, d'ordre esthétique (perte de poids, sculpture du corps), d'ordre technique (optimisation des performances), d'ordre médical (post-partum, post-thérapies, accompagnement postural, etc.) ou d'ordre moral (gestion du stress, confiance en soi, etc.).
- > Accompagnez votre client en vue d'optimiser ses potentiels, tant sur le plan physique que mental.
- > Tenez compte de l'évolution de votre client. en réajustant son programme et à dispensant tout conseil en lien avec ses compétences et les objectifs définis

Gérer et développer une activité professionnelle de coach sportif

- > Faites-vous connaître auprès des professionnels du secteur et de futurs clients en vue de développer votre activité de manière durable.
- > Maintenez-vous en compétence et assurez la promotion de votre image
- > Assurez toutes les dimensions communicationnelles, administratives et financières de votre activité

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Remise de supports pédagogiques
Travail en équipe, échanges
Des formateurs dédiés
Salle de formation en adéquation (tables, chaises, rétroprojecteurs, tapis et matériel pour la pratique...)



VOUS SOUHAITEZ SUIVRE TOUT OU PARTIE CES BLOCS DE COMPÉTENCES ?

N'hésitez pas à nous contacter au **02 46 65 51 19**