
ANNEXE 1

PROGRAMME DE FORMATION

PROGRAMME DE FORMATION EN PRESENTIEL :

« Intitulé : L'activité physique 1 »

PUBLIC : « Adultes »

PRÉREQUIS :

- Être majeur
- Parler français
- Posséder un ordinateur
- Savoir utiliser Internet

DURÉE : 2 jours soit 16 heures

DATES OU PÉRIODE : 12 ET 13/11/2022

HORAIRES : De 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR SESSION :

- Minimum : 3
- Maximum : 20

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, coach sportif.

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

- 9h15-10h45 : théorie : connaissance du corps humain
- 10h45-11h : pause
- 11h-12h30 : pratique (test Ruffier + circuit training)

12h30-13h30 : pause midi

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

JOURNÉE 2

Rdv 8h15 :

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

12h30-13h30 : pause midi

- 13h30-15h45 : théorie : prises-en charge du client + pathologies
- 15h45-16h : pause
- 16h00-17h30 : pratique (séance mobilités et étirements)
- Cas pratique suivant
- Bilan 2^{ième} 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.

Fait à, le

Nom, prénom de l'apprenant :

.....

Signature de l'apprenant