



## ANNEXE 1

# Concevoir un programme de musculation et des cours de gymnastique adaptés

**Durée : 12h00 sur 2 jours**

**Horaires : De 09h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00**

**Modalité : En présentiel**

**Lieu : Le cercle fitness – 2 rue de Touraine – 67100 Strasbourg.**

**Action de formation**

**Nombre de stagiaires : 15 maximum**

<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Connaître les bénéfices de la force et de la forme physique sur la santé et leur importance dans la prévention des maladies.</li><li>• Identifier les risques dans la zone de travail et organiser l'espace pour garantir la sécurité.</li><li>• Appliquer les gestes et postures adaptés pour prévenir les blessures pendant l'exercice.</li><li>• Identifier les principaux groupes musculaires sollicités dans la pratique de la musculation et du sport santé.</li><li>• Connaître les différentes filières énergétiques et leur implication dans les efforts physiques.</li><li>• Concevoir un programme de musculation adapté aux objectifs de force et de forme d'un pratiquant.</li><li>• Élaborer un cours de gymnastique d'entretien adapté aux objectifs de santé et de forme physique générale.</li></ul>
<b>Modalités d'accès</b>	Notre formation vous intéresse ? Contactez-nous par mail à l'adresse suivante : <a href="mailto:antoinefortes76@gmail.com">antoinefortes76@gmail.com</a> , ou par téléphone au : <b>06 08 84 58 71</b>
<b>Délai d'accès</b>	Délai minimal de 15 jours entre la demande et le démarrage de la formation
<b>Tarif</b>	Nous contacter pour obtenir un devis ou une proposition commerciale
<b>Contact</b>	Antoine Fortes : Dirigeant et formateur <b>06 08 84 58 71</b>
<b>Méthodes mobilisées</b>	<b>Méthode pédagogique : Alternance Théorie et pratique :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Support numérique et , supports imprimés.</li><li>- Salle de sport équipée</li><li>- Equipement sportifs mis à disposition des stagiaires</li><li>- Ateliers pratiques (zone de travail, gestes et postures).</li><li>- Création de programmes (musculation, gymnastique).</li><li>- Études de cas et mises en situation.</li><li>- Temps d'échange : questions /réponses</li></ul>
<b>Modalités d'évaluation</b>	Évaluation en cours de formation : Quiz, évaluation continue des pratiques. Évaluation finale : Test théorique et mise en situation pratique avec retour formateur.
<b>Accessibilité aux PSH</b>	Notre organisme de formation est attaché aux valeurs d'inclusion des personnes en situation de handicap. Pour permettre au plus grand nombre d'accéder à nos formations, nous vous proposons de prendre contact avec nous afin d'évaluer les aménagements possibles au : <b>06 08 84 58 71</b> ou par mail : <a href="mailto:antoinefortes76@gmail.com">antoinefortes76@gmail.com</a> .



## Programme de formation détaillé

### Demi-journée 1 : Introduction et sécurité

Accueil des participants tour de table et présentation de la formation

**Théorie :**

- Définition de la Force et de la Forme :
- Implication de ces deux concepts dans le sport santé : les bénéfices de la force et de la forme physique sur la santé et leur importance dans la prévention des maladies.
- Sécurité dans l'environnement sportif : La zone de travail et les gestes et postures :

**Mise en pratique :**

- Exercices pratiques sur la zone de travail : Mise en situation sur l'organisation de la zone de travail et sur les gestes de sécurité.

### Demi-journée 2 : Anatomie et filières énergétiques

**Théorie :**

- Anatomie appliquée au sport : les principaux groupes musculaires sollicités dans la pratique de la musculation et du sport santé.
- Les filières énergétiques : les différentes filières énergétiques (aérobie, anaérobie alactique, anaérobie lactique) et leur implication dans les efforts physiques.

**Mise en pratique :**

- Étude de cas sur des exercices physiques : Analyse des muscles sollicités et des filières énergétiques utilisées selon différents types d'exercices (cardio, musculation, etc.).

### Demi-journée 3 : Construction de programmes sportifs

**Théorie :**

- Construction d'un programme de musculation adapté aux objectifs de force et de forme d'un pratiquant.
- Cours de gymnastique d'entretien adapté aux objectifs de santé et de forme physique générale.

**Mise en pratique :**

- Travaux pratiques : Création d'un programme de musculation et d'un cours de gymnastique d'entretien par groupe, présentation et analyse.



## ANNEXE 1

### Demi-journée 4 : Effets du sport et évaluation finale

#### **Théorie :**

- Effets du sport sur le corps à court, moyen, et long terme : les effets physiologiques et psychologiques du sport à différents horizons temporels.

- Les adaptations du corps en réponse à la pratique sportive régulière.

#### **Mise en pratique :**

- Étude de cas : Analyse d'un plan d'entraînement et prédiction des effets sur le pratiquant à court, moyen et long terme.

- Feedback des élèves sur les quatre demi-journées de formation : Retour sur les apprentissages et les points d'amélioration.

#### **Évaluation finale :**

- Test des connaissances : Questionnaire sur les différents concepts abordés (sécurité, anatomie, filières énergétiques, effets du sport).

- Mise en situation : Évaluation pratique sur la création d'un programme de musculation ou un cours de gymnastique avec explication des effets attendus à court, moyen, et long terme.

## ORGANISATION DE LA FORMATION

#### **MATERIEL FOURNIS :**

- Salle de sport équipée du matériel nécessaire à la mise en pratique durant la formation

Une documentation sera remise aux participants

#### **MATERIEL A APPORTER :**

Tenue de sport

Serviette de toilette

Gourde ou bouteille d'eau

Carnet et crayon

#### **CONDITION D'INSCRIPTION :**

Après un premier contact au : 06 08 84 58 71 ou par courriel, recevrez la convention ou le contrat de formation.

**Programme mis à jour le 24/09/2024**