

Exercice & Performance

PERSONNES CONCERNÉES

Les secteurs d'activités concernés par ce stage court sont larges et englobent sans pour autant s'y limiter, les secteurs suivants :

- > Le secteur privé marchand : clubs de remise en forme, opérateurs du tourisme, clubs de vacances, centres de thalassothérapie ou de thermalisme...
- > Le secteur associatif : associations sportives, associations d'entreprises
- > Le secteur public : services des sports et de l'animation des collectivités locales, centres de loisirs, centres hospitaliers ou de réadaptation
- > Le secteur libéral : intervention de prise en charge des pratiquants à domicile, en entreprise ou en extérieur.

PRÉ-REQUIS

Le module Exercice & Performance s'adresse aux professionnels des activités de la forme, déjà titulaires de diplômes reconnus, leur permettant d'intervenir en toute légalité dans ce secteur d'activité (Brevet d'Etat des Métiers de la Forme, Deust Métiers de la Forme, Licence Entraînement Sportif, Master Entraînement Sport & Santé,...).

PRÉSENTATION ET OBJECTIFS

Le stage court « Personal Trainer : Exercice & Performance » est conçu pour répondre aux besoins de formation complémentaire des professionnels des activités de la forme, notamment en matière d'évaluation et de développement des qualités physiques du pratiquant sportif. A ce titre, il constitue le module 1 du Diplôme d'Université « Personal Trainer ». Les contenus de cours de ce stage sont pensés, en concertation avec des professionnels des activités de la forme, de manière à privilégier le lien théorie/pratique.

COMPÉTENCES À L'ISSUE DE LA FORMATION

- > Évaluer et faire un bilan des qualités physiques du pratiquant sportif.
- > Proposer des méthodes et techniques d'amélioration des variantes de la force musculaire du pratiquant.
- > Proposer des méthodes et techniques d'amélioration du potentiel aérobie du pratiquant.

PROGRAMME

Le module Exercice & Performance est articulé autour des 3 thématiques suivantes :

- > Partie 1 : Evaluation et bilan des qualités physiques du pratiquant sportif (28h)
- > Partie 2 : Mise en place des méthodes et techniques d'amélioration du potentiel aérobie et des variantes de la force musculaire du pratiquant
 - > Méthodes et techniques d'amélioration des variantes de la force musculaire du pratiquant : force max, force explosive, endurance de force... (19h)
 - > Méthodes et techniques d'amélioration du potentiel aérobie du pratiquant : puissance et capacité aérobie, coût énergétique... (19h)

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Enseignements théoriques et enseignements pratiques.

RESPONSABLE SCIENTIFIQUE

M. Stéphane DUFOUR, Maître de Conférences, Faculté des Sciences du Sport.

Courriel : sdufour@unistra.fr

M. Mourad Boukhari, Maître de conférences associé, Faculté des Sciences du Sport.

Courriel : mboukhari@unistra.fr

PASS'COMPÉTENCES UNIVERSITAIRE

Ce stage constitue un module du diplôme d'université Personal Trainer. Chaque module de ce diplôme peut être suivi et validé séparément, permettant ainsi d'obtenir le diplôme en 2 à 5 ans. Un Pass'Compétences Universitaire sera remis à l'issue de chaque module et permettra de suivre l'évolution du parcours personnalisé.

FORMATION INTER-ENTREPRISE

Durée : 9,5 jours

En 2019

Référence : DAE18-0138A

du 15 avril 2019

au 18 mai 2019

Partie 1 du 15 avril 2019 au 18 avril 2019 - Partie 2 du 13 mai 2019 au 18 mai (matin) 2019

Tarif

1150 € Partie 1

1150 € Partie 2

821 € Partie 1 dans le cadre du Pass'Compétences

821 € Partie 2 dans le cadre du Pass'Compétences

Lieu

Faculté des Sciences du Sport

14 rue René Descartes

Bâtiment Le Portique

67084 Strasbourg Cedex

Renseignements et inscriptions

Diane Abelé

Tél : 03 68 85 49 30

Sauf le vendredi après-midi

Fax : 03 68 85 49 29

abele@unistra.fr

Nature et sanction de la formation

Cette formation constitue une action d'adaptation et de développement des compétences.

Elle donne lieu à la délivrance d'une attestation de participation.

Une évaluation en fin de formation permet de mesurer la satisfaction des stagiaires ainsi que l'atteinte des objectifs de formation (connaissances, compétences, adhésion, confiance) selon les niveaux 1 et 2 du modèle d'évaluation de l'efficacité des formations Kirkpatrick.

Pass'Compétences Universitaire

Ce module constitue un élément du "Diplôme d'université Personal Trainer"