



FORMALIS

ENTREZ DANS UN MONDE DE FORMATIONS



FORMATION DEVENIR COACH SPORTIF

Objectif pédagogique

- Maîtriser les notions fondamentales pour devenir coach sportif.

Contenu & durée

- 10 modules
- Environ 40 heures
- 100 % distanciel

Niveau

- Prérequis : aucun
- Certification interne

Pré-requis technique

- Ordinateur ou tablette fonctionnelle
 - Connexion internet
-

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Bienvenue dans la formation « Je deviens coach sportif ». Dans cette série de 10 modules consacrés au monde du sport, vous allez découvrir comment devenir coach sportif. Si ce métier parle à tout le monde, ses subtilités sont globalement bien inconnues du grand public. La faute à une professionnalisation qui est somme toute, assez récente, et qui est en constante évolution. L'entraînement sportif exige une bonne compréhension du développement de l'athlète et des stratégies de communication efficaces. C'est précisément ce qui sera abordé tout au long de ces dix modules, avec une parenthèse sur le métier de préparateur mental. Également au programme, des descriptions d'exercices, et les différents profils que vous rencontrerez dans votre carrière de coach sportif.

Être entraîneur sportif est un rôle extrêmement agréable et gratifiant qui peut être plein de défis et d'opportunités d'évolution. Dans cette formation, nous vous présenterons les responsabilités d'un entraîneur sportif, et les compétences nécessaires pour réussir dans ce domaine.

Qu'est-ce qu'un coach sportif ? Un coach sportif est une personne qui entraîne, encadre, et dirige un individu ou un groupe. Le rôle peut varier en fonction des personnes que l'on a en face de soi. Un coach ne va pas travailler de la même façon avec une personne assidue au sport et une personne qui en fait que très rarement. Les objectifs ne sont pas non plus les mêmes. Un individu peut faire appel à un coach sportif pour perdre du poids, tandis qu'un autre cherchera à se préparer pour une compétition ou simplement pour se remettre en forme et avoir plus confiance en soi et son corps.

Pourquoi devenir coach sportif ? Parce qu'il s'agit d'un travail gratifiant que beaucoup choisissent d'exercer en raison de leur passion du sport et pour transmettre leurs expériences personnelles, leurs connaissances et leur enthousiasme aux autres. En tant qu'entraîneur sportif, vous aiderez les gens à participer, à se motiver, à s'améliorer et à atteindre les objectifs fixés. Il est de la responsabilité d'un coach de planifier et d'organiser des séances d'entraînement, des programmes et éventuellement des stages. Cela implique d'utiliser des connaissances spécifiques au sport pour faire en sorte que les séances soient pertinentes pour les participants. Le coach s'assure également que l'équipement, les installations et les mesures de sécurité sont en place.

Cette formation s'adresse donc aux passionnés de sport, à ceux qui appellent leurs amis à 5 h du matin pour faire un footing, à ceux qui avaient de très bonnes notes en EPS, ou tout simplement à ceux qui aiment faire du sport en groupe.

Ce coach sportif que vous auriez aimé avoir, nous vous aiderons à le devenir !

PROGRAMME DE FORMATION

Module 1 : Introduction - Le coach sportif

Ce module insiste sur l'aspect physique et mental de ce métier. Un accent est mis sur la vie saine qu'un coach sportif doit avoir, en revenant sur les dangers du sucre, et des addictions.

- Qu'est-ce qu'un coach sportif ?
- Pourquoi devenir coach sportif ?
- Aborder une vie saine

Module 2 : Comprendre le corps humain

Un coach sportif se doit de connaître quelques spécificités du corps humain. Comment les muscles fonctionnent, comment les muscles se blessent et comment reposer son corps. Il n'est pas question de comprendre l'anatomie du corps humain dans les moindres détails, mais les grandes lignes.

- L'anatomie
- Les bienfaits du massage
- Les blessures récurrentes
- Les premiers soins

Module 3 : Le sport pour les personnes âgées et après une grossesse

Les personnes âgées et les femmes après une grossesse nécessitent une attention toute particulière à cause d'un corps fragile ou en reconstruction. Les exercices sont donc adaptés à des besoins spécifiques.

- Le sport après une grossesse
- Le sport pour les séniors

Module 4 : Les clients récurrents

Ce module est consacré aux profils qu'un coach sportif voit le plus souvent. Allant de la personne non motivée, au dingue de sport.

- Les clients paresseux
- Les clients bigorexiques
- Les clients complexés

Module 5 : Les personnes en situation d'obésité

Les personnes en situation d'obésité nécessitent un entraînement assez spécifique qui se doit d'être graduel. Ce module s'intéresse également au changement d'alimentation, avec notamment quelques recettes.

- Comprendre l'obésité
- Le changement d'alimentation
- Programme sportif pour les personnes obèses

Module 6 : Le préparateur mental

L'avantage du coach sportif, c'est qu'il peut avoir plusieurs cordes à son arc. L'une d'elles est le métier de préparateur mental. Un métier qui insiste principalement sur la préparation mentale d'un sportif, mais aussi sur les différentes manières de rebondir après un échec.

- Qu'est-ce qu'un préparateur mental ?
- Les techniques d'un préparateur mental
- Les différents groupes musculaires
- Préparer une compétition

Module 7 : L'entraînement militaire

De plus en plus de personnes font appel à un coach sportif pour avoir un entraînement militaire. Un entraînement particulièrement éprouvant. Réservé à ceux qui veulent se lancer dans un corps d'armée, ou à ceux qui veulent se lancer des défis particulièrement difficiles.

- Introduction à l'entraînement militaire
- Entraînement physique des U.S Navy Seals
- Entraînement au combat rapproché
- Entraînement à une invasion de zombies

Module 8 : L'autodéfense

Les cours d'autodéfense peuvent aussi être enseignés par un coach sportif. Ce module met donc l'accent sur les sports de combat et sur les différentes méthodes pour se défendre.

- Introduction à l'autodéfense
- Self-défense pour les personnes âgées

Module 9 : La communication

Après avoir vu tous les profils possibles, il sera temps de s'occuper des différentes manières de faire parler de soi. Parce qu'après tout, une carrière de coach sportif, c'est également du marketing. Ce module explique donc comment gérer une carrière, et comment se faire connaître.

- Savoir se présenter
- Développer le marketing relationnel
- Devenir viral
- Développer une application
- Développer sa signature

Module 10 : Créer sa chaîne YouTube

Les coachs sportifs sur YouTube sont extrêmement nombreux. Ce module est donc consacré à cette plateforme qui est très prisée par ceux qui veulent faire du sport chez eux. Il est facile de faire carrière grâce à YouTube, mais il faut tout de même comprendre quelques spécificités.

- Comprendre le fonctionnement de YouTube
- Votre chaîne YouTube
- Définir votre cible
- Vente des produits dérivés

À propos de FORMALIS

Entreprise française solidaire, FORMALIS est l'organisme de formation de référence en e-learning pour toutes les personnes souhaitant développer leurs compétences dans les secteurs du bien-être, des métiers du web, marketing, immobilier, graphisme, design, écriture.

En nous choisissant comme organisme de formation, vous favorisez le développement de vos compétences et celles de vos collaborateurs tout en étant vous-même acteur responsable : pour chaque formation, une partie des frais d'inscription et des frais pédagogiques sont reversés à des programmes d'accès à l'éducation en France et dans le monde.



Pour plus d'informations : <https://elearningformalis.fr>

Pour toute demande : contact@elearningformalis.fr / 01 87 20 06 98