

## « Coach sportif »



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

Document actualisé le 01/03/2023

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 5h 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 !

Public :

Tout public

Prérequis :

Aucun

Durée de formation :

40 heures



### Inscription :

Pour toute demande d'inscription, veuillez vous rendre sur le site : <https://elearningformalis.fr>  
ou nous contacter par email : [equipepedagogique@elearningformalis.fr](mailto:equipepedagogique@elearningformalis.fr)

### Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de maîtriser les notions fondamentales pour devenir coach sportif

### Moyen et modalité :

FOAD

Alternance de théorie et de cas pratiques

À l'issue de la période de formation le stagiaire se verra remettre son relevé de connexion certifié par le centre de formation pour contre-signature.

### Moyens Techniques :

10 modules au format PDF

10 fichiers audio au format mp3

Un examen final

Notre support qui est là pour répondre à toutes vos questions

### Adaptation et suivi de la formation :

Un suivi de la formation et un accompagnement seront réalisés tout au long de la formation. La formation pourra être adaptée pour pallier des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.

### Évaluation de parcours :

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :

Document actualisé le 01/03/2023

QCM

### Délai d'accès :

Un délai minimum et incompressible de 24 heures entre l'inscription et l'accès à la formation est appliqué.

### Handicap :

Toutes les formations dispensées à FORMALIS sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Coordonnées des partenaires handicap :

#### **AGEFIPH**

Bastien GIESBERGER M'Ballo SECK

Contact mail uniquement

[rhf-idf@agefiph.asso.fr](mailto:rhf-idf@agefiph.asso.fr)

#### **MDPH**

MDPH 75 de Paris 69 rue de la Victoire 75009 Paris

0 805 800 909

[contact@mdph.paris.fr](mailto:contact@mdph.paris.fr)

### Évaluation du besoin :

Un questionnaire sera proposé pour analyser l'adéquation du besoin de formation avec les formations dispensées.

Document actualisé le 01/03/2023

Le Prix :

590 €

Contact :

MARIN JONES Harriet  
equipepedagogique@elearningformalis.fr  
+ 33 1 87 20 06 98

## « Coach sportif »

### PROGRAMME DE FORMATION DÉTAILLÉ

#### **Module 1 : Introduction - Le coach sportif**

**Durée :** 4 heures

**Objectif :** A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser l'environnement dans lequel évolue un coach sportif

Chapitre 1 : Qu'est-ce qu'un coach sportif ?

Chapitre 2 : Pourquoi devenir coach sportif ?

Chapitre 3 : Aborder une vie saine

...

Évaluation module 1

---

#### **Module 2 : Comprendre le corps humain**

**Durée :** 4 heures

**Objectif :** A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser le fonctionnement du corps humain

Chapitre 1 : L'anatomie

Chapitre 2 : Les bienfaits du massage

Chapitre 3 : Les blessures récurrentes

Document actualisé le 01/03/2023

Chapitre 4 : Les premiers soins

...

Évaluation module 2

---

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

**Durée :** 4 heures

**Objectif :** A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser l'élaboration d'un programme sportif pour les senior et suite à une grossesse

Chapitre 1: Le sport après une grossesse

Chapitre 2 : Le sport pour les séniors

...

Évaluation module 3

---

### **Module 4 : Les clients récurrents**

**Durée :** 4 heures

**Objectif :** A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser les différents profils de clients d'un coach sportif

Chapitre 1: Les clients paresseux

Chapitre 2 : Les clients bigorexiques

Chapitre 3 : Les clients complexés

...

Évaluation module 4

---

### **Module 5 : Les personnes en situation d'obésité**

**Durée :** 4 heures

**Objectif :** A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'élaborer un programme d'accompagnement sportif pour les personne en surpoids

Chapitre 1: Comprendre l'obésité

Chapitre 2 : Le changement d'alimentation

Chapitre 3 : Programme sportif pour les personnes obèses

...

Évaluation module 5

---

### **Module 6 : Le préparateur mental**

**Durée :** 4 heures

**Objectif :** A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser l'accompagnement d'un sportif de haut niveau

Document actualisé le 01/03/2023

Chapitre 1 : Qu'est-ce qu'un préparateur mental ?  
Chapitre 2 : Les techniques d'un préparateur mental  
Chapitre 3 : Les différents groupes musculaires  
Chapitre 4 : Préparer une compétition  
...  
Évaluation module 6

---

### **Module 7 : L'entraînement militaire**

**Durée :** 4 heures

**Objectif :** A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser l'élaboration d'entraînement de type militaire pour un public de particulier

Chapitre 1 : Introduction à l'entraînement militaire  
Chapitre 2 : Entraînement physique des U.S Navy Seals  
Chapitre 3 : Entraînement au combat rapproché  
Chapitre 4 : Entraînement à une invasion de zombies

...  
Évaluation module 7

---

### **Module 8 : L'autodéfense**

**Durée :** 4 heures

**Objectif :** A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser l'animation de cours d'autodéfense

Chapitre 1 : Introduction à l'autodéfense  
Chapitre 2 : Self-défense pour les personnes âgées

...  
Évaluation module 8

---

### **Module 9 : La communication**

**Durée :** 4 heures

**Objectif :** A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de réaliser sa communication commerciale pour trouver des clients

Chapitre 1 : Savoir se présenter  
Chapitre 2 : Développer le marketing relationnel  
Chapitre 3 : Devenir viral  
Chapitre 4 : Développer une application  
Chapitre 5 : Développer sa signature

...

Document actualisé le 01/03/2023

### **Module 10 : Créer sa chaîne YouTube**

**Durée** : 4 heures

**Objectif** : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de créer et alimenter une chaîne YouTube pour faire la promotion de son activité professionnelle de coach sportif

Chapitre 1: Comprendre le fonctionnement de YouTube

Chapitre 2 : Votre chaîne YouTube

Chapitre 3 : Définir votre cible

Chapitre 4 : Vente des produits dérivés

...

Évaluation module 10

---

## **ACCESSIBILITÉ**

En application de l'article 47 de la loi n° 2005-102 du 11 février 2005 et du décret n° 2019-768 du 24 juillet 2019 ce document présente la politique de FORMALIS en matière d'accessibilité numérique.

### **1. RESPONSABLE ACCESSIBILITÉ NUMÉRIQUE**

Pour veiller continuellement à l'accessibilité des contenus numériques, FORMALIS a nommé un responsable de l'accessibilité numérique.

Celui-ci a pour missions :

- De veiller à la mise en place de processus pour l'accessibilité des contenus numériques ;
- De rendre compte au responsable de la formation des contenus et des services numériques, ainsi que de tout besoin d'amélioration ;
- De s'assurer que la sensibilisation aux exigences de l'accessibilité est encouragée dans l'établissement ;
- D'être l'interlocuteur premier sur tous les sujets d'accessibilité numérique.

Document actualisé le 01/03/2023



## **2. ACTION DE FORMATION ET DE SENSIBILISATION**

Pour répondre au besoin de sensibilisation et de formation des membres de FORMALIS, un plan de formation sera déroulé sur les trois prochaines années. Ces formations seront réalisées selon la méthode la plus appropriée pour répondre aux spécificités de la formation, soit par des dispositifs à distance synchrones ou asynchrones, soit par des dispositifs en présentiel.

## **3. GUIDE DES BONNES PRATIQUES**

Pour que la prise en compte de l'accessibilité dans la fabrication des contenus et la mise en place des services numériques deviennent des éléments de la qualité, chaque pôle intègrera les bonnes pratiques de l'accessibilité adaptées à ses contenus et outils. Cette adaptation sera issue des expériences faites lors de nos formations.

CGV disponibles sur ce lien :

<https://elearningformalis.fr/wp-content/uploads/2021/04/CGV-Formalis.pdf>

Document actualisé le 01/03/2023