CATALOGUE

Programmes de nos formations continues













CAP'FORMATIONS Sport



SPORT SANTÉ



CAP'FORMATIONS
Sport

CONCEVOIR UN PROGRAMME D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES POUR UN PUBLIC ATTEINT D'AFFECTIONS DE LONGUE DURÉE OU À RISQUE DE MALADIES CHRONIQUES

Certificat Complémentaire Professionnel enregistré à France Compétences sous le n° RS7214 depuis le 18/07/2025 pour une durée de 3 ans.
Organisme certificateur : OC Sport

DURÉE

42h de formation
- **21h e-learning**
- **21h en présentiel**

+ 14H de mise en situation professionnelle
+ épreuves certificatives

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation vise les éducateurs sportifs titulaires d'une carte professionnelle. Ce certificat vient compléter leurs compétences professionnelles à dispenser une activité physique adaptée à des personnes atteintes d'affections de longue durée ou à risque de maladies chroniques.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

1 680 €

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI
Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi…), veuillez nous contacter pour en savoir plus.
Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.

PRÉAMBULE

Le Certificat Complémentaire Professionnel "*Concevoir un programme d'activités physiques et sportives pour un public atteint d'affections de longue durée ou à risque de maladies chroniques*" a pour objectifs :
- D'accueillir les publics atteints de maladies chroniques et/ou d'ALD ;
- De transmettre une technicité adaptée en adéquation avec les capacités des pratiquants ;
- De programmer des séances d'activités physiques et sportives adaptées au regard des caractéristiques des personnes et des objectifs visés ;
- D'encourager les pratiquants vers l'engagement d'une activité physique durable permettant d'améliorer la qualité de vie et le bien être au quotidien ;
- De garantir aux pratiquants et aux tiers des conditions de pratique sécurisées dans l'environnement concerné.

Le titulaire du CCP "*Concevoir un programme d'activités physiques et sportives pour un public atteint d'affections de longue durée ou à risque de maladies chroniques*" est en capacité d'intervenir en totale autonomie auprès d'un ou plusieurs pratiquant(s) :
- ne présentant pas de limitations fonctionnelles,
- présentant des limitations fonctionnelles minimes,
- présentant des limitations fonctionnelles modérées à la seule condition d'intervenir dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire.

Le parcours de formation comprend :
- Une séquence de 21H en e-learning
- Trois journées de formation en présentiel
- Une mise en situation professionnelle de 14H
- Les épreuves certificatives et une session de rattrapage.

La certification à laquelle sera présenté le stagiaire est enregistrée à France Compétences au répertoire spécifique sous le n° RS7214. L'OC Sport, Organisme Certificateur de la branche du Sport est le détenteur de la certification.

PRÉ-REQUIS

- Être titulaire d'une pièce administrative justifiant de l'identité du candidat en cours de validité
- Être âgé de 18 ans minimum à l'entrée en formation
- Être titulaire d'une certification de niveau 4 minimum inscrite au Code du Sport ou figurant aux arrêtés de droits acquis
- OU Attester de la réussite des exigences pour la mise en situation professionnelle (EPMSP) d'une certification de niveau 4 inscrite au Code du Sport. ATTENTION, dans ce cas, la délivrance du CCP sera conditionnée à la réussite de cette dernière.

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

C1 - 5H : Repérer les acteurs, les structures de santé et les intervenants territoriaux dans le champ des affections de longue durée et de maladies chroniques pour structurer son réseau en vue d'optimiser le déploiement d'un programme d'activités physiques adaptées *(3H30 en e-learning et 1H30 en présentiel)*

- Définitions/concepts, constats, bénéfices et recommandations
- Evolutions règlementaires et organisation du sport santé en France
- Situer son action dans l'écosystème sport santé

C2 - 5H : Evaluer la situation initiale des pratiquants afin de concevoir un programme d'activités physiques adaptées en appliquant des protocoles de tests identifiés et les questionnaires associés (*2H30 en e-learning et 2H30 en présentiel)*

- Vérification de l'aptitude à la pratique d'une activité physique et évaluation du NAP
- Accueil et entretien préalable avec un focus sur les techniques de l'entretien motivationnel
- Mesures et évaluations de la condition physique

C3 - 12H : Concevoir un programme d'activités physiques adaptées afin d'améliorer individuellement la condition physique et le bien-être de chacun des pratiquants en se référant aux recommandations de la haute autorité de santé *(6H30 en e-learning + 5H30 en présentiel)*

- Négociation des objectifs
- Sécurisation de la pratique et programmation de l'activité physique adaptée
- Analyse et compréhension des publics spécifiques :

- Public à risque de maladies chroniques : public sénior
- Public atteint d'ALD : obésité, diabète, affections respiratoires, maladies cardiovasculaires, cancer, TMS

C4 - 11H : Mettre en œuvre les séances du programme d'activités physiques adaptées afin d'impliquer les pratiquants à l'éducation de leur santé en ajustant les contenus de celui-ci à la progression de ces derniers *(4H en e-learning + 7H en présentiel)*

- Mise en contexte de la séanc et déroulement type d'une séance d'activité physique adaptée
- Approche pédagogique et posture motivationnelle pour favoriser l'engagement
- Analyse réflexive de l'éducateur sportif en sport santé

C5 - 4H30 : Sensibiliser les pratiquants à un mode de vie sain et actif afin de les encourager à faire évoluer leur comportement de manière durable en mobilisant des outils institutionnels existants *(2H30 en e-learning + 2H en présentiel)*

- Facteurs d'engagement et freins à la pratique
- Focus sur la motivation et le changement de comportement
- Rôle de l'éducateur en sport santé pour accompagner le changement de comportement

C6 - 3H30 : Etablir un bilan du programme d'activités physiques adaptées à destination des pratiquants et des acteurs ou structures de santé en vue de mesurer l'impact de celui-ci en synthétisant les progrès et les évolutions possibles de chacun des pratiquants. *(2H en e-learning + 1H30 en présentiel)*

- Mise en œuvre du bilan auprès des participants
- Analyse globale du programme et transmission aux partenaires du programme

Connaissances Préalables à la Mise en Situation Professionnelle (1H)

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, les stagiaires auront accès à :

- Un contenu e-learning accessible jusqu'aux épreuves certificatives ;
- Des apports théoriques grâce à la pédagogie active ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Des temps d'échanges ouverts sur les questionnements des participants.

Un mail explicatif est transmis 14 jours avant le début de la formation, indiquant :

- les modalités d'accès à la plateforme d'e-learning. Le stagiaire est informé qu'une assistance technique de la coordinatrice pédagogique, ainsi qu'une assistance pédagogique de la formatrice, sont à disposition en cas de difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés) ;
- les informations pratiques relatives aux séquences en présentiel ;
- les modalités des épreuves certificatives.

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie en présentiel et un relevé de connexion pour les séquences réalisées à distance ;
- Une épreuve CPMSP ("Connaissances Préalables à la Mise en Situation Professionnelle") avant la mise en situation professionnelle ;
- Modalités de certification : réalisation d'un dossier synthèse et de cycle en sport santé, mise en oeuvre d'une séance avec entretien oral
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Si le candidat réussit les épreuves certificatives, il lui sera transmis le Certificat Complémentaire Professionnel visé (RS7214).
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.

FORMATEURS

Fanny AVEZAC
Licence STAPS APAS
Master 2 STAPS Activité physique adaptée en prévention et santé publique

Florian BLAIN
Licence STAPS Entrainement Sportif
Licence STAPS APAS
Master 2 Réhabilitation par les Activités Physiques Adaptées

Julie KARAYAN
Licence STAPS APAS
Master 2 STAPS Ingénierie de la Rééducation du Handicap et de la Performance Motrice
Éducatrice en ETP



06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

CAP'FORMATIONS Sport

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

ÉDUCATEUR SPORTIF SPORT SANTÉ (E3S)

CAP'FORMATIONS Sport

EN COLLABORATION AVEC

SF2S SOCIÉTÉ FRANÇAISE SPORT SANTÉ

DURÉE

40h (21h de e-learning, 5h en visio-conférence, 14h en présentiel)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Détenir un diplôme permettant l'encadrement d'une activité physique et/ou sportive contre rémunération (Art. L212.1 du Code du Sport).

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

800 €

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

L'Éducateur Sportif Sport-Santé (E3S) est un éducateur sportif capable de proposer une activité physique régulière, adaptée, sécurisante et progressive et d'accompagner la personne dans le choix d'adopter un mode de vie actif pérenne. Il est capable de sécuriser et d'adapter son activité en fonction des objectifs, des capacités et des aspirations du public qu'il cible dans ses cycles éducatifs Sport-Santé visant le bien-être, l'autonomie et le plaisir de l'adhérent dans sa pratique.

La formation répond aux exigences des autorités de Santé et de Sport dans le cadre des Plans Régionaux Sport-Santé, et aux objectifs pédagogiques fixés dans le Cahier Des Charges des formations fédérales du Comité National Olympique et Sportif Français.

Elle permet de proposer un tronc commun de formation à disposition des fédérations sportives et des éducateurs sportifs pour le développement de l'offre Sport-Santé diversifiée, de proximité et de qualité disponible pour les publics orientés par les Maisons Sport Santé et les professionnels de santé.



PUBLIC CONCERNÉ

La formation E3S s'adresse aux éducateurs sportifs diplômés quelle que soit leur discipline pour leur apporter un complément de compétences pour le développement de programmes d'éducation pour la santé en prévention primaire, secondaire et tertiaire.

Complémentaire des formations universitaires STAPS (hors APA), formations fédérales ou diplômes d'Etat, elle permet d'aborder un socle commun de savoirs, de savoir-faire et de savoir-être en interdisciplinarité dans le domaine du Sport-Santé.

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Assurer l'éducation pour la santé et évaluer la situation initiale du pratiquant
• Réglementation en vigueur, environnement politique et de pratique
• Principes du sport-santé
• Recommandations sur l'activité physique pour la santé et les différentes préventions
• Caractéristiques des publics inactifs et atteints de maladies chroniques
• Tests d'évaluations de condition physique et questionnaires de qualité de vie
• Évaluation du niveau d'AP habituel et niveau de motivation de la personne

Concevoir, planifier, mettre en oeuvre et évaluer un programme d'APS
• Mise en oeuvre d'une pratique régulière, adaptée, sécurisante et progressive
• Conception d'une séance en suscitant participation et adhésion du pratiquant
• Réalisation d'adaptations dans un objectif de tolérance et d'autonomie dans la pratique
• Mise en lumière des progrès pour entretenir la motivation des pratiquants
• Transformation des APS pour les adapter aux contraintes et limitations des pratiquants
• Évaluation des séances pédagogiques au moyen d'outils adaptés
• Réalisation de bilan simple et pertinent pour les prescripteurs

Savoir réagir face à un accident au cours de la pratique
• Actualisation des gestes de premier secours
• Prise en compte de l'environnement pour établir un plan de secours

Connaître les caractéristiques générales des principales pathologies chroniques
• Prise en compte des (in)capacités des pratiquants et des risques/complications des maladies chroniques (obésité, syndrome métabolique, diabète, cancers, pathologies cardio-vasculaires, respiratoires et de l'appareil neuro-locomoteur) et du vieillissement
• Évaluation et maîtrise du rapport bénéfice/risque de la pratique
• Risques et complications les plus fréquentes de chaque pathologie chronique
• Mesures de préventions applicables aux personnes porteuses de pathologies chroniques
• Adaptations de la pratique selon le niveau de performance et d'autonomie des pratiquants
• Principes sécuritaires et signaux d'alerte

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :
- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- Un accès au contenu e-learning jusqu'à la fin de la formation ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

Pour les séquences réalisées à distance, un mail explicatif est transmis 15 jours avant le début de l'action décrivant les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et les modalités d'accès à la plateforme de e-learning, ainsi que les identifiants de connexion. Le stagiaire est informé qu'une assistance technique de la coordinatrice pédagogique est à disposition en cas de difficulté (réponse sous 48H - jous ouvrés).

En plus des 2 journées en présentiel, la formation comprend une séquence en visioconférence, c'est à dire une séquence interractive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter la formatrice sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien son projet professionnel.

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de questionnaire ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATEURS

Florian BLAIN
Licence STAPS Entrainement Sportif
Licence STAPS APAS
Master 2 Réhabilitation par les Activités Physiques Adaptées

Fanny AVEZAC
Master 2 Activité Physique Adaptée à la Prévention et Santé Publique

CAP'FORMATIONS Sport

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT 40H

DURÉE

5 jours (40h) en présentiel
6 jours (40h) à distance

*Conformément au cadre légal défini par l'arrêté du 2 août 2020 Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance dans le domaine de l'ETP n'est requise pour participer à la formation.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

1 200 €
TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

Selon l'OMS : « L'éducation thérapeutique du patient (ETP) doit permettre aux patients d'acquérir et de conserver des capacités et des compétences qui les aident à vivre de manière optimale leur vie avec leur maladie. Il s'agit d'un processus permanent, intégré aux soins, centré sur le patient. L'éducation implique des activités organisées de sensibilisation, d'information, d'apprentissage de l'auto-gestion et de soutien psychologique... toutes liées à la maladie et au traitement. Elle vise à aider les patients et leurs proches à vivre plus sainement et maintenir ou améliorer leur qualité de vie. ».

Cette formation a pour objectif de transmettre aux professionnels les compétences théoriques et pratiques nécessaires à la mise en œuvre d'actions d'éducation thérapeutique destinées aux personnes atteintes de maladies chroniques, conformément à l'arrêté du 14 janvier 2015 relatif au cahier des charges des programmes d'ETP.
Elle s'appuie sur le référentiel de compétences établi par l'INPES en juin 2013 et s'inscrit dans le cadre légal et réglementaire actuel (arrêté du 2 août 2020).



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse à tout professionnel souhaitant acquérir les compétences pour mettre en place, intervenir ou participer à un programme d'Éducation Thérapeutique du Patient conformément au cadre légal défini par l'arrêté du 2 août 2020.

A l'issue de la formation, est délivrée une attestation de formation retraçant les compétences mobilisées pour dispenser l'ETP telles que requises par l'arrêté précédemment cité.

OBJECTIFS ET CONTENU

À l'issue de la formation vous serez capable de :

Comprendre l'éducation thérapeutique ses enjeux et sa démarche [JOUR 1]
- Assimilation des concepts de santé, promotion de la santé, et éducation à la santé
- Compréhension de l'ETP : origine, enjeux, contexte règlementaire et recommandations
- Compétences attendues chez un intervenant en ETP
- Facteurs clés d'une ETP de qualité
- Cartographie des acteurs en ETP et ressources en ETP

Articuler un programme d'ETP [JOUR 2]
- Cahier des charges d'un programme ETP
- Situations et activités concrètes en ETP
- Facteurs de contexte d'un patient et étapes clés de la démarche éducative
- Différences entre ETP formelle et informelle
- Intégration du patient ressource/expert à la démarche

Développer une approche centrée sur le patient pour faciliter le changement [JOURS 2 et 3]
- Instauration d'un climat favorable à l'ETP : posture relationnelle et pédagogique
- Facteurs d'apprentissage, désirs d'apprendre, environnements d'apprentissage
- Les 3 axes forts de la posture éducative et le développement des compétences du patient
- Principes fondamentaux de l'écoute (facteurs, obstacles, types) et consentement en ETP
- Techniques de questionnement : types et formulations de questions individuelles et collectives
- Adaptations de la posture en fonction des phases d'acceptation de la maladie
- Equilibre relationnel et solutions aux impasses relationnelles

Pratiquer le diagnostic éducatif et s'ouvrir à l'entretien motivationnel [JOURS 3 et 4]
- Diagnostic éducatif : finalités, dimensions, étapes, synthèse
- Appropriation de guides de diagnostic éducatif
- Méthodes de négociation-fixation d'objectifs partagés à partir de besoins identifiés
- Traitement des objections et réponses aux freins en activité physique
- Techniques d'entretien motivationnel et application de principes clés en motivation

Concevoir et animer des ateliers d'ETP individuels et collectifs [JOURS 5 et/ou 6]
- Rôles et styles d'animations de l'intervenant en ETP dans un groupe
- Besoins et techniques de gestion d'un groupe, et solutions aux problématiques de groupe
- Profils de participants et adaptations possibles
- Préparer une séance d'ETP, la mettre en oeuvre, poser un cadre, et la conclure
- Sujets traités en séances d'ETP et boîte à outils de séances d'ETP

Gérer les modalités d'évaluation et de coordination en ETP [JOUR 5 ou 6]
- Moments-clés d'évaluations en ETP : diagnostics, séances, programmes, projets
- Types et méthodologies d'évaluations en ETP
- Objets précis d'évaluation en ETP
- Suivi d'éducation dans un programme ETP
- Coordination avec les différents acteurs de l'ETP

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, le formateur utilisera :
- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- Présentation de programmes concrets en ETP et expérimentation de guides ;
- Observation et réalisation de séquences d'ETP individuelles et collectives ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de questionnaire ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATEUR

Alexandre VALENSI
Master Management du Sport
BPJEPS APT
Certificat de Préparateur mental
Certificat de coach professionnel
Certificat d'ETP
D.U en entrepreneuriat

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET MATERNITÉ

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de l'activité physique à la maternité n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel
500 € à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

Pendant la grossesse et après l'accouchement, de nombreuses modifications anatomiques, physiologiques et psycho-sociales surviennent. Néanmoins, ces changements ne sont pas un frein à la pratique d'une activité physique qui présente, au contraire, de nombreux bénéfices pour la santé de la femme enceinte et celle de son nouveau-né. Par conséquent, les recommandations actuelles de santé publique incitent les femmes à bouger, de façon adaptée, pendant la grossesse, et en post-partum.

De ce fait, les femmes sont de plus en plus demandeuses de conseils auprès de leurs praticiens, et sont désormais nombreuses à faire appel à des professionnels du monde sportif pour les accompagner dans leur pratique (en salle de sport ou dans le cadre d'un coaching personnalisé).

La formation a pour objectif de vous transmettre les connaissances et outils nécessaires pour encadrer de manière sécuritaire et individualisée la pratique physique et/ou sportive des femmes enceintes et jeunes mamans.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels des activités physiques (enseignants en APA, éducateurs sportifs, masseurs-kinésithérapeutes...) souhaitant se former à l'encadrement d'une activité physique et/ou sportive en périodes pré et post-natale, afin d'accompagner de manière sécuritaire et individualisée les femmes enceintes et jeunes mamans dans leur pratique physique.

Peuvent encadrer des activités physiques/sportives de ce public les personnes détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : enseignant APA, éducateur/coach sportif... (Art. L212.1 du Code du Sport).

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Connaître les transformations liées à la grossesse et les conséquences du post-partum [JOUR 1]
- Transformations hormonales, métaboliques, anatomiques, psychosociales... liées à la grossesse
- Conséquences du post-partum

Connaître les contre-indications et les signaux d'alerte [JOUR 1]
- Contre-indications et signaux d'alerte
- Cas particulier du diabète gestationnel

Comprendre les bénéfices, les recommandations et les conditions sécuritaires d'une activité physique adaptée [JOUR 1 et 2]
- Bénéfices pour la femme pendant sa grossesse, lors de l'accouchement et en post-partum, et bénéfices pour le nouveau-né
- Recommandations en France et dans le monde
- Conditions sécuritaires pendant la grossesse et pour la reprise de l'activité physique après un accouchement

Concevoir des séances d'activités physiques adaptées à la maternité [JOUR 2]
- Type, nature, fréquence, durée, intensité de la pratique pendant la grossesse et en post-partum
- Individualisation de la pratique : outils pratiques et outils motivationnel
- Mise en pratique abdominale non génératrice d'hyperpression

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, les formatrices utiliseront :
- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- Des études de cas ;
- Une initiation pratique sur le renforcement abdominal non générateur de pression ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme d'étude de cas ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICES

Aurélie AVEZAC
Sage-femme Diplômée d'Etat

Rosanna BENNAMOUN
Master 2 Activité Physique Adaptée à la Prévention et Santé Publique

Anaïs MAUREL
Masseur-Kinésithérapeute, spécialisées dans la rééducation périnéale et abdominale

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET MATERNITÉ (3° JOURNÉE)

CAP'FORMATIONS Sport

DURÉE

1 jours (7h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Pour participer à la formation, il est nécessaire d'avoir suivi la formation "Activité physique à la maternité" (format 2 jours) au préalable.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

300 €

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

Pendant la grossesse et après l'accouchement, de nombreuses modifications anatomiques, physiologiques et psycho-sociales surviennent. Néanmoins, ces changements ne sont pas un frein à la pratique d'une activité physique qui présente, au contraire, de nombreux bénéfices pour la santé de la femme enceinte et celle de son nouveau-né. Par conséquent, les recommandations actuelles de santé publique incitent les femmes à bouger, de façon adaptée, pendant la grossesse, et en post-partum.

De ce fait, les femmes sont de plus en plus demandeuses de conseils auprès de leurs praticiens, et sont désormais nombreuses à faire appel à des professionnels du monde sportif pour les accompagner dans leur pratique (en salle de sport ou dans le cadre d'un coaching personnalisé).

La formation a pour objectif de vous transmettre un répertoire d'exercices sécuritaires et adaptés aux femmes enceintes et jeunes mamans.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels des activités physiques (enseignants en APA, éducateurs sportifs, masseurs-kinésithérapeutes...) souhaitant se former à l'encadrement d'une activité physique et/ou sportive en périodes pré et post-natale, afin d'accompagner de manière sécuritaire et individualisée les femmes enceintes et jeunes mamans dans leur pratique physique.

Peuvent encadrer des activités physiques/sportives de ce public les personnes détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : enseignant APA, éducateur/coach sportif... (Art. L212.1 du Code du Sport).

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Maîtriser les principes fondamentaux d'une pratique sécuritaire et adaptée [MATIN] :

- Intensité
- Placements
- Respi

Proposer un panel d'exercice adaptées aux femmes enceintes en fonction de leur profil et de leurs besoins [MATIN]

- Exercices pour un périnée et un transverse fonctionnel
- Exercices pour un bassin mobile
- Exercices pour une cage thoracique et un diaphragme souple
- Exercices pour un dos sans tension
- Exercices pour des jambes légères
- Exercices pour un corps puissant
- Exercices pour être en confiance pour l'accouchement
- Exercices pour recharger les batteries
- Exercices et postures à réaliser à deux [APRES-MIDI]

Proposer un panel d'exercice adaptées aux femmes en post-partum en fonction de leur profil et de leurs besoins [APRES-MIDI]

- Exercices pour un périnée et un transverse fonctionnel
- Exercices pour décharger les structures
- Exercices pour refermer les côtes
- Exercices pour recharger les batteries
- Exercices pour un dos sans tension
- Exercices pour un corps puissant
- Exercices pour une reprise progressive : charges & impacts

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des mises en pratique tout au long de la journée de formation ;
- Une documentation relatant un large répertoire d'exercices ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme d'étude de cas ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICE

Rosanna BENNAMOUN
Master 2 STAPS Activité Physique Adaptée à la Prévention et Santé Publique
Certifiée en ETP
Spécialisée en physiologie de la femme et abdominaux non générateurs de pression

CAP'FORMATIONS Sport

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉNIORS

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de l'activité physique aux séniors n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel
500 € à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

Le vieillissement est un phénomène inéluctable entraînant une perte d'autonomie progressive liées à différentes modifications : physiques, physiologiques, psychiques et sociales. Il s'agit d'un phénomène hétérogène : selon les personnes, les transformations liées à l'avancée en âge apparaissent plus ou moins tard et sont de nature différente. La perte d'autonomie est très variable d'une personne à une autre.

Les études sont formelles, la pratique régulière d'une activité physique présente de nombreux bénéfices pour la santé des séniors. Elle joue un rôle préventif mais également curatif en présence de pathologie(s).

La formation a pour objectif de vous transmettre les connaissances et outils nécessaires pour encadrer de manière sécuritaire et individualisée la pratique physique et/ou sportive d'un public sénior en bonne santé ou présentant un vieillissement pathologique (avec un niveau de limitation fonctionnelle minime à modérée).



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels des activités physiques (enseignants en APA, éducateurs sportifs, masseurs-kinésithérapeutes...) souhaitant se former à l'encadrement d'une activité physique et/ou sportive auprès d'un public sénior afin d'accompagner de manière sécuritaire et individualisée la pratique de ce public.

Peuvent encadrer des activités physiques/sportives des séniors les personnes détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : enseignant APA, éducateur/coach sportif... (Art. L212.1 du Code du Sport).

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Définir le vieillissement et connaître ses différentes manifestations [JOUR 1]
- Vieillissement : définition, explication du processus et démographie
- Manifestations physiques, physiologiques et psycho sociales du vieillissement
- Système d'évaluation globale et de classification des personnes âgées
-

Comprendre les bénéfices d'une activité physique adaptée chez les séniors [JOUR 1]
- Notion d'activité physique
- Bénéfices de l'activité physique sur le vieillissement « normal »
- Bénéfices de l'activité physique sur le vieillissement pathologique

Connaître les recommandations, les risques et les conditions sécuritaires pour la pratique des séniors [JOUR 1]
- Recommandations pour la santé des séniors
- Risques et signaux d'alerte
- Conditions sécuritaires

Concevoir des séances d'activités physiques et sportives adaptées aux séniors [JOUR 2]
- Environnements de pratique et types d'activités physiques à proposer
- Mise en place pratique et outils d'individualisation
- Les principales pathologies et les adaptations
- Outils motivationnels

Mises en pratique et mises en situation pédagogique : parcours équilibre, gym sur chaise, debout et au sol , circuit training, adresse et coordination, gym mémoire

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, le/la formateur/trice utilisera :
- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- Des études de cas pratiques ;
- Des mises en situation pédagogiques ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante du/de la formateur/trice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de mise en situation pédagogique ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATEUR

Florian BLAIN
Licence STAPS Entrainement Sportif
Licence STAPS APAS
Master 2 Réhabilitation par les Activités Physiques Adaptées

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SURPOIDS/OBÉSITÉ

CAP'FORMATIONS Sport

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de l'activité physique au surpoids/obésité n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel
500 € à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

En France, une personne sur deux est en situation de surpoids ; une sur cinq présente une obésité. Reconnue comme étant une maladie, l'obésité peut entraîner des complications qu'il est nécessaire de prendre en compte lors de la pratique physique et/ou sportive. Si l'activité physique est adaptée, elle va pouvoir contribuer à lutte contre la prise de poids tout comme à la perte de poids et être gage d'une bonne santé et de bien-être.

Cette formation a pour objectif de vous donner les connaissances et les compétences nécessaires pour animer de manière sécuritaire, sécurisante et motivationnelle des séances d'activités physiques adaptées auprès de personnes en situation de surpoids ou d'obésité.

La formation vous permettra de mieux comprendre le surpoids ainsi que la maladie de l'obésité et de prendre en compte leur dimension multifactorielle dans la conception de vos séances et cycles de séances. Elle vous aidera à adopter une véritable posture de préventeur de santé par le mouvement afin d'accompagner au mieux ce public.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels des activités physiques (enseignants en APA, éducateurs sportifs, masseurs-kinésithérapeutes...) souhaitant se former à l'encadrement d'une activité physique et/ou sportive auprès de personnes en situation de surpoids ou d'obésité afin d'accompagner de manière sécuritaire et individualisée la pratique de ce public.

Peuvent encadrer les activités physiques/sportives de ce public les personnes détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : enseignant APA, éducateur/coach sportif... (Art. L212.1 du Code du Sport).

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Comprendre le surpoids et l'obésité : la dimension multidimensionnelle et les différentes pathologies associées [JOUR 1]

- Approche multi factorielle du surpoids et de l'obésité : physiopathologie et traitement
- Pathologies associées au surpoids et à l'obésité : physiopathologie des comorbidités
- Le quotidien des personnes en situation de surpoids ou d'obésité

Activité physique et obésité : comprendre les bénéfices et connaître les recommandations et principes sécuritaires [JOUR 1]

- Bénéfices de l'activité physique pour les personnes en situation de surpoids / obésité
- Recommandations en activité pour les personnes en situation de surpoids ou d'obésité
- Risques et conditions sécuritaires

Concevoir des séances d'activités physiques adaptées à un public en situation de surpoids ou d'obésité [JOUR 1 et 2]

- Évaluation préalable de la condition physique
- Les types d'activités physiques à préconiser
- Conception des séances ou cycles de séances : fréquence, durée, intensité de pratique
- L'individualisation de la pratique : conseils et outils

Savoir adopter une posture bienveillante et motivationnelle [JOUR 2]

- L'entretien motivationnel
- La posture de préventeur de santé par le mouvement
- L'intérêt de l'approche pluridisciplinaire

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- Des études de cas pratiques ;
- Des mises en situation pédagogiques ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de questionnaire ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICE

Coralie RUSQUES

Master 2 STAPS Activité Physique Adaptée à la Prévention et Santé Publique
Diplôme Universitaire d'Education Thérapeutique du Patient

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET PATHOLOGIES CHRONIQUES

CAP'FORMATIONS Sport

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de l'activité physique adaptée aux pathologies chroniques n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel
500 € à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

Touchant près de 15 millions de personnes en France, les maladies chroniques constituent un véritable défi pour le système de santé tant au niveau de son financement que de l'organisation des soins.

Si la pratique d'activités physiques ou sportives contribue au maintien de la santé chez le sujet sain dans le cadre de la prévention primaire, elle contribue également chez les personnes vivant avec une pathologie chronique à améliorer l'état de santé et à prévenir l'aggravation et/ou la récidive de ces maladies chroniques (préventions secondaire et tertiaire). En présence d'une pathologie chronique, l'activité physique est indispensable pour repousser le seuil de dépendance, et très souvent, elle fait pleinement partie du traitement : c'est une véritable thérapeutique non médicamenteuse.

La formation a pour objectif de vous transmettre les connaissances et outils nécessaires pour encadrer de manière sécuritaire et individualisée la pratique physique et/ou sportive de personnes porteuses de pathologies chroniques (présentant un niveau de limitation fonctionnelle minime à modéré).



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels des activités physiques (enseignants en APA, éducateurs sportifs, masseurs-kinésithérapeutes...) souhaitant se former à l'encadrement d'une activité physique et/ou sportive auprès de personnes porteuses de pathologies chroniques afin d'accompagner de manière sécuritaire et individualisée la pratique de ce public.

Peuvent encadrer des activités physiques/sportives les personnes détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : enseignant APA, éducateur/coach sportif... (Art. L212.1 du Code du Sport).

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Comprendre la physiologie fondamentale des principales maladies chroniques [JOUR 1]

- Définition des termes maladie chronique et affection de longue durée (ALD)
- Physiopathologie : définition et épidémiologie (pathologies cardiovasculaires, cancer, pathologies respiratoires, pathologies rhumatologiques, diabète, maladies neurodégénératives et dépression)

Comprendre le rôle de l'activité physique pour les personnes porteuses d'une pathologie chronique [JOUR 1]

- Définition des termes clés : Sédentarité, In.activité physique, sport santé, données épidémiologiques sur sédentarité et AP
- Identifier le rôle des différents acteurs (EAPA, éducateurs sportifs, corps médical) pour une prise en charge pluridisciplinaire

Maîtriser les principes sécuritaires et fondamentaux pour prendre en charge un public atteint d'une maladie chronique [JOUR 2]

- Les principales recommandations et contre-indications par pathologies
- Connaître les outils indispensables pour encadrer la pratique (questionnaire de santé, évaluation de condition physique…)

Savoir adopter une posture bienveillante et motivationnelle [JOUR 2]

- Situer la place de l'activité physique adaptée dans l'Education Thérapeutique du Patient
- Connaître les déterminants de la motivation
- Comprendre les étapes du changement et savoir adapter sa posture en fonction
- Accompagner la personne vers des changements réalistes et réalisables

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- Des études de cas pratiques ;
- Des mises en situation pédagogiques ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de questionnaire ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICE

Coralie RUSQUES

Master 2 STAPS Activité Physique Adaptée à la Prévention et Santé Publique
Diplôme Universitaire d'Education Thérapeutique du Patient

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

CAP'FORMATIONS Sport

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CANCER

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de l'activité physique adaptée au cancer n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel
500 € à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

Le cancer est devenu la première cause de mortalité en France : le nombre global de nouveaux cas augmente chaque année. Cependant, les progrès de la médecine ont permis de diminuer le taux de mortalité et une thérapeutique complémentaire aux traitements médicamenteux, a largement fait ses preuves : l'activité physique.

En effet, maintenir une activité physique adaptée permet d'améliorer l'état de santé, le moral, la qualité de vie, le sommeil, mais également de réduire le niveau de fatigue. Pratiquer une activité physique régulière permet aussi de mieux tolérer les traitements (diminution des effets secondaires) et d'améliorer la survie pour plusieurs cancers.

La formation a pour objectif de vous transmettre les connaissances et outils nécessaires pour encadrer de manière sécuritaire et individualisée la pratique physique et/ou sportive d'adultes atteints de cancers, quel que soit le type de cancer et le stade de la maladie (début du parcours de soin, en cours de traitement, en rémission...), dans les limites de ses compétences professionnelles.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels des activités physiques (enseignants en APA, éducateurs sportifs, masseurs-kinésithérapeutes...) souhaitant se former à l'encadrement d'une activité physique et/ou sportive auprès de personnes atteintes de cancer (en cours de traitement ou en rémission) afin d'accompagner de manière sécuritaire et individualisée la pratique de ce public.

Peuvent encadrer les activités physiques/sportives de ce public les personnes détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : enseignant APA, éducateur/coach sportif... (Art. L212.1 du Code du Sport).

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Comprendre la pathologie et appréhender le cadre interventionnel [JOUR 1]
- Approche médicale du cancer : physiopathologie et traitements associés
- Séquelles médicales et psychologiques dues aux traitements
- Réglementation et politiques de santé publique relatives à la dispensation de l'activité physique dans le cadre d'un cancer
- Identification des acteurs qualifiés du parcours de soin pluridisciplinaire

Connaître les bénéfices, les recommandations et les contre-indications [JOUR 1]
- Bénéfices de l'activité physique en prévention primaire, secondaire et tertiaire
- Effets délétères de la sédentarité et de l'inactivité physique dans le cadre d'un cancer
- Contre-indications, principes sécuritaires et précautions post-opératoires
- Sensibilisation à la gestion des hyperpressions abdominales et périnéales

Concevoir et animer des séances d'activité physique adaptée au cancer [JOUR 2]
- Evaluation de la condition physique et de l'état psychique du pratiquant
- Définition des objectifs selon le cancer et le degré de limitations fonctionnelles
- Adaptations à réaliser face aux douleurs et à la fatigue liées à la maladie
- Répertoire d'exercices permettant la réappropriation de son corps et la restauration de la confiance en soi
- Echanges autour de cas pratiques et construction de séances adaptées

Adopter une posture bienveillante et motivationnelle [JOUR 2]
- Adopter une posture adaptée face au vécu du pratiquant
- Maintenir une juste distance professionnelle
- Soutenir la motivation et l'engagement dans l'activité physique

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :
- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- Des études de cas pratiques ;
- Des mises en situation pédagogique ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme d'étude de cas ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICE

Rosanna BENNAMOUN
Master 2 STAPS Activité Physique Adaptée à la Prévention et Santé Publique
Certifiée en ETP
Spécialisée en physiologie de la femme et santé pelvi-abdominale

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET MALADIES CARDIOVASCULAIRES

CAP'FORMATIONS Sport

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de l'activité physique adaptée aux maladies cardiovasculaires n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel
500 € à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi…), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

En France, les maladies cardiovasculaires touchent plusieurs millions de personnes et impactent les dimensions physique, psychologique et sociale. À l'issue de l'hospitalisation, de nombreux patients se retrouvent insuffisamment accompagnés dans la reprise du quotidien, avec des recommandations souvent limitées au repos. Cette situation génère des interrogations, fragilise la confiance en soi et peut conduire à l'augmentation de la sédentarité et à un retrait des activités physiques et sociales.

Une pratique inadaptée peut majorer les symptômes, renforcer l'appréhension, favoriser le déconditionnement et diminuer la motivation à bouger. À l'inverse, une activité physique adaptée, progressive et individualisée constitue un levier essentiel pour améliorer la condition physique, optimiser la gestion de l'effort, renforcer les capacités cardiorespiratoires et soutenir le bien-être ainsi que l'autonomie au quotidien.

Cette formation a pour objectif de transmettre les connaissances et compétences nécessaires pour encadrer, en toute sécurité et avec bienveillance, des séances d'activités physiques auprès de personnes atteintes de maladies cardiovasculaires, en tenant compte de leurs besoins, de leurs capacités et de l'évolution de leur état de santé.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels des activités physiques (enseignants en APA, éducateurs sportifs, masseurs-kinésithérapeutes...) souhaitant se former à l'encadrement d'une activité physique et/ou sportive auprès de personnes présentant une maladie cardiovasculaire afin d'accompagner de manière sécuritaire et individualisée la pratique de ce public.
Peuvent encadrer les activités physiques/sportives de ce public les personnes détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : enseignant APA, éducateur/coach sportif… (Art. L212.1 du Code du Sport).

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Comprendre les principales pathologies cardiovasculaires : les syndromes coronariens aigus (infarctus), l'insuffisance cardiaque, les post-opératoires, les troubles du rythme [JOUR 1]

- Anatomie et fonctionnement du système cardiovasculaire
- Physiopathologie et conséquences sur les capacités fonctionnelles et cardio-respiratoires
- Effets des traitements sur la réponse à l'effort

Comprendre le rôle de l'activité physique en présence d'une maladie cardiovasculaire [JOUR 1]

- Bénéfices de l'activité physique en prévention et réadaptation
- Recommandations en vigueur : durée, intensité, fréquence et type d'effort
- Contre-indications, et signes d'alerte

Concevoir des programmes d'activité physique adaptés aux maladies cardiovasculaires [JOUR 2]

- Evaluation globale du pratiquant cardiaque sur les plans bio-psycho-social
- Interprétation des résultats
- Principes de l'endurance et du renforcement musculaire chez les pratiquants cardiaques
- Progressivité, conditions sécuritaires et personnalisation des charges d'entrainement
- Analyse d'un dossier patient (repérer les éléments clés, décrypter les termes médicaux courants, identifier les éléments influençant le programme d'activité physique)

Adopter une posture bienveillante et motivationnelle [JOUR 2]

- Stratégies pour favoriser l'adhésion : forger des habitudes et maintenir la motivation dans le temps
- Idées d'activités physiques ludiques, variées et progressives
- Importance du travail en équipe pluridisciplinaire

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, le formateur utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- Des études de cas pratiques ;
- Des mises en situation pédagogiques ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante du formateur. Le stagiaire peut solliciter le formateur sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de questionnaire ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATEUR

Frédéric CABOURDIN

Master 2 Vieillissement, Handicap : Mouvement et Adaptation
Licence Activité Physique Adaptée et Santé
Formé en Education Thérapeutique du Patient

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AFFECTIONS RESPIRATOIRES

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de l'activité physique adaptée aux affections respiratoires n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel
500 € à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi…), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

En France, les affections respiratoires concernent plusieurs millions de personnes. Ces pathologies touchent autant la sphère physique que le vécu psychologique et social du patient. Elles impactent la qualité de vie et la tolérance à l'effort, provoque une dyspnée au quotidien et réduisent la participation à une activité physique ou sociale régulière.

Une pratique inadaptée peut majorer l'essoufflement, créer de l'intolérance à l'effort induisant un déconditionnement physique et une baisse motivationnelle, voir même générer de la dénutrition. À l'inverse, une activité physique correctement dosée, progressive et individualisée peut contribuer à améliorer la condition physique, l'endurance, le confort ventilatoire, la gestion de l'effort ainsi que le bien-être général et l'autonomie dans les gestes du quotidien.

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les connaissances et les compétences nécessaires pour animer, en toute sécurité et avec bienveillance, des séances d'activités physiques auprès de personnes présentant une affection respiratoire, en tenant compte de leurs besoins, de leurs capacités et de l'évolution de leurs symptômes.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels des activités physiques (enseignants en APA, éducateurs sportifs, masseurs-kinésithérapeutes...) souhaitant se former à l'encadrement d'une activité physique et/ou sportive auprès de personnes présentant une affection respiratoire afin d'accompagner de manière sécuritaire et individualisée la pratique de ce public.

Peuvent encadrer les activités physiques/sportives de ce public les personnes détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : enseignant APA, éducateur/coach sportif… (Art. L212.1 du Code du Sport).

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Comprendre la fonction ventilatoire et la physiopathologie des principales affections respiratoires pour proposer de l'activité physique sécuritaire [JOUR 1]

- Anatomie et fonctionnement général de la ventilation
- Physiopathologie des affections respiratoires : BPCO, asthme, emphysème, mucoviscidose, cancer des poumons, fibrose pulmonaire, Syndrome Hyperventilation Inappropriée à l'Effort, trachéomalacie, dilatation de bronches

Comprendre le rôle de l'activité physique pour les personnes atteintes de maladies respiratoires, connaître les recommandations et les contre-indications [JOUR 1]

- Bénéfices de l'activité physique pour les personnes atteintes de pathologies respiratoires et recommandations
- Effets néfastes de la sédentarité dans le cadre d'une maladie respiratoire
- Contre-indications et points de vigilance spécifiques

Concevoir et animer des séances d'activité physique adaptée aux personnes atteintes d'affections respiratoires [JOUR 2]

- Évaluation de la condition physique et de la qualité de vie du patient
- Apprentissage de la ventilation dirigée et des principales constantes à surveiller à l'effort
- Postures et comportements économes en énergie pour le malade respiratoire
- Les types d'exercices à favoriser pour optimiser la pratique physique
- Conception générale d'une séance d'activité physique adaptée
- Gestion des traitements lors des séances d'activité physique

Savoir adopter une approche globale du malade respiratoire [JOUR 2] :

- L'approche bienveillante et empathique
- Les leviers motivationnels
- L'intérêt de l'approche pluridisciplinaire dans la maladie respiratoire
- L'importance primordiale de la prévention globale auprès du malade respiratoire

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, le formateur utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- Des études de cas pratiques ;
- Des mises en situation pédagogiques ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante du formateur. Le stagiaire peut solliciter le formateur sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de questionnaire ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATEUR

Lucas CHOURREAU

Master 2 mention Santé Publique et Activités Physiques Adaptées à la Prévention
Licence Activité Physique Adaptée et Santé

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ MENTALE

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de l'activité physique adaptée en santé mentale n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel
500 € à distance
TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

Troubles dépressifs, anxiété, trouble des conduites alimentaires, dépendance, trouble borderline, burn-out... Les problématiques de santé mentale touchent de plus en plus de personnes et peuvent venir perturber les relations personnelles ainsi que la vie professionnelle.

Face à cette réalité, l'activité physique se révèle indispensable pour non seulement prévenir l'apparition de ces troubles en maintenant l'équilibre psychique, mais également diminuer leurs conséquences à court et long terme lorsque leur présence est avérée. En effet, le mouvement aide notamment à réduire les symptômes et leurs comorbidités, à diminuer le risque de rechute, à restaurer une relation de confiance avec le corps et à améliorer le bien-être global.

Pour les professionnels du sport, il est essentiel de comprendre les spécificités de chaque trouble et de savoir comment adapter leur accompagnement afin de répondre aux besoins spécifiques des personnes concernées.

Cette formation vous apportera les connaissances et outils pratiques pour encadrer la pratique physique et sportive de personnes souffrant de trouble de la santé mentale. Vous y découvrirez comment l'activité physique peut véritablement apparaître comme un levier thérapeutique complémentaire, contribuant activement au bien-être psychique de vos pratiquants.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels des activités physiques (enseignants en APA, éducateurs sportifs, masseurs-kinésithérapeutes...) souhaitant se former à l'encadrement d'une activité physique et/ou sportive auprès de personnes présentant un trouble de la santé mentale afin d'accompagner de manière sécuritaire et individualisée la pratique de ce public.

Peuvent encadrer des activités physiques/sportives les personnes détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : enseignant APA, éducateur/coach sportif... (Art. L212.1 du Code du Sport).

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Reconnaître et évaluer les principaux troubles en santé mentale [JOUR 1]

- Perception et évolution de la santé mentale dans la société actuelle
- Politiques de santé publique associées
- Définitions, épidémiologie, facteurs de risque, signes, symptômes, traitement/interventions des principaux troubles en santé mentale :

-Dépression et troubles anxio-dépressifs
-Trouble Borderline
-Burn out : épuisement professionnel et stress
-Troubles des conduites alimentaires
-Troubles addictifs

Analyser le rôle de l'activité physique pour les personnes présentant un trouble de la santé mentale [JOUR 1 et 2]

- Bénéfices de l'activité physique : répercussions sur le modèle biopsychosocial
- Recommandations et principes sécuritaires
- Connaitre l'offre de prise en charge existante pour mieux orienter et aider ces personnes durant vos interventions
- Identifier le rôle et champ d'intervention des différents acteurs (EAPA, éducateurs sportifs, corps médical)

Concevoir et animer des séances d'activité physique auprès de personnes présentant un trouble en santé mentale [JOUR 2]

- Outils d'évaluation et de suivi
- L'importance d'une posture d'écoute, de réassurance, bienveillante et motivationnelle
- Sensibilisation à l'intéroception
- Appréhender une situation de crise et faire face aux gestes auto-agressifs : initiation au safety plan

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, le formateur utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- Des études de cas pratiques ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisées à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de questionnaire ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATEUR

Kévin CAPAROS

Master STAPS Réhabilitation APA-Santé
Diplôme Universitaire Douleurs et Motricité Humaine
Diplôme Universitaire Nutrition des Activités Physiques et Sportives
Formation Éducation Thérapeutique du Patient

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DOULEURS

DURÉE

1 jour (7h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de l'activité physique adaptée à la douleur n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

300 €

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi…), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

La douleur, première cause de consultation médicale et d'admission aux urgences en France, est une réalité omniprésente qui jalonne le parcours de vie de nombreux individus. Elle affecte près de 30 % de la population, perturbant non seulement l'exercice de nos activités physiques, mais aussi notre vie professionnelle, sociale et familiale. En altérant notre qualité de vie et nos capacités fonctionnelles, la douleur constitue un défi quotidien pour ceux qui en souffrent, impactant significativement leur bien-être physique et mental.

Selon le type de douleur, l'activité physique joue un rôle central. Certaines douleurs peuvent être soulagées ou atténuées par une pratique physique adaptée, tandis que d'autres nécessitent une approche plus spécifique et ciblée.

Cette formation se propose d'explorer les différents types de douleur, leurs mécanismes, ainsi que les bénéfices de l'activité physique en tant que moyen de prévention et de prise en charge. À travers une meilleure compréhension des liens entre douleur et activité physique, vous serez en mesure d'adapter la conception et l'encadrement de vos séances en prenant en compte la douleur exprimée, contribuant ainsi à l'amélioration de la qualité de vie et de la santé globale de vos bénéficiaires.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels des activités physiques (enseignants en APA, éducateurs sportifs, masseurs-kinésithérapeutes...) souhaitant se former à la conception et à l'adaptation d'un programme d'activités physiques en tenant compte d'une douleur.

Peuvent encadrer des activités physiques/sportives les personnes détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : enseignant APA, éducateur/coach sportif… (Art. L212.1 du Code du Sport).

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Comprendre les mécanismes de la douleur et l'évaluer :

(MATIN)

- Bases théoriques des circuits de la douleur chez l'être humain
- Les différents types de douleur (douleur aiguë VS douleur chronique) et leurs impacts dans notre vie quotidienne
- Présentation des différents outils d'évaluation de la douleur
- Comment et vers qui vous orienter en cas de douleur persistante chez un de vos bénéficiaires ? (médecin, professionnel de santé, imagerie…)

Écouter, identifier et tenir compte d'une douleur pour adapter et individualiser votre séance d'activité physique :

(MATIN ET APRES-MIDI)

- Activité physique et santé mentale : conséquences de notre mémoire de la douleur sur notre pratique
- Douleurs et kinésiophobie : convaincre une personne qui a mal et/ou peur en bougeant de l'intérêt du mouvement
- Bénéfices de l'activité physique chez les différents sujets douloureux (sportifs, sédentaires, pathologies inflammatoires, etc…)
- Recommandations en activité physique : identifier les exercices à privilégier en présence d'une douleur

Plusieurs cas pratiques vous seront proposés en lien avec votre environnement professionnel.

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, le formateur utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- Des études de cas pratiques ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisées à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de questionnaire ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATEUR

Kévin CAPAROS

Master STAPS Réhabilitation APA-Santé
Diplôme Universitaire Douleurs et Motricité Humaine
Diplôme Universitaire Nutrition des Activités Physiques et Sportives
Formation Éducation Thérapeutique du Patient

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

PRÉVENTION DES TMS PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

CAP'FORMATIONS Sport

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de l'activité physique en prévention des TMS n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel
500 € à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont des maladies qui touchent les articulations des membres supérieurs ainsi que le bas du dos. L'activité professionnelle peut jouer un rôle dans leur apparition, leur durée ou leur aggravation, notamment lorsque l'organisation du travail est vectrice de facteurs de risques (gestes répétitifs, travail statique, efforts excessifs, port de charges lourdes...).

En France, les TMS représentent 87 % des maladies professionnelles et le mal de dos représente 20 % des accidents du travail. Pour les salariés, près de la moitié des TMS entraînent des séquelles lourdes avec des risques de désinsertion professionnelle. En complément d'une démarche visant l'amélioration des conditions de réalisation du travail, l'activité physique contribue fortement à prévenir les TMS.

La formation a pour objectif de vous transmettre les connaissances et outils nécessaires pour encadrer de manière sécuritaire et individualisée la pratique physique et/ou sportive en prévention des TMS et proposer des ateliers éducatifs en entreprise afin de promouvoir la santé par l'activité physique, en lien avec la qualité de vie au travail.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels des activités physiques (enseignants en APA, éducateurs sportifs, masseurs-kinésithérapeutes...) souhaitant se former à l'encadrement d'une activité physique et/ou sportive dans une démarche de prévention des Troubles Musculo-Squelettiques, dans le cadre d'une prise en charge individuelle ou collective en entreprise.

Peuvent encadrer des activités physiques/sportives les personnes détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : enseignant APA, éducateur/coach sportif... (Art. L212.1 du Code du Sport).

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Appréhender les contextes sanitaire, social, économique et politique autour des TMS et comprendre les enjeux de la prévention [JOUR 1]
- Définition de la prévention
- Définition succincte du trouble musculo-squelettique et des concepts associés
- Les conséquences des TMS pour le salarié, l'entreprise et la santé publique
- Les dispositifs existants autour de la prévention des TMS par l'activité physique et du "sport-santé en entreprise"
- Les personnes ressources et actrices de la prévention dans un établissement (médecin du travail, CSE, formateur PRAP, direction, salariés...)

Comprendre le rôle de l'activité physique en prévention des TMS [JOUR 1]
- Définition et physiopathologie des principales TMS
- Facteurs biomécaniques, psychosociaux et personnels pouvant conduire à l'apparition des TMS
- Les bénéfices de l'activité physique en prévention des principales TMS
- Les recommandations en activité physique pour chacune des TMS
- Les contre-indications et principes sécuritaires propres à chaque TMS

Construire des séances d'activité physique en prévention des TMS [JOUR 2]
- Construction des séances et choix des exercices en prévention des TMS (prévention primaire)
- Construction des séances et choix des exercices en présence avérée de TMS (prévention secondaire et tertiaire)
- Boîte à outils d'exercices physiques en télétravail
- Outils d'évaluation et motivationnels

Proposer des ateliers éducatifs en entreprise pour encourager l'activité physique en prévention santé et en lien avec la qualité de vie au travail [JOUR 2]
- Conception et animation d'ateliers éducatifs à destination des salariés
- Conception et animation d'ateliers éducatifs à destination des managers / dirigeants

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :
- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- Des études de cas pratiques ;
- Des mises en situation pédagogiques ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de questionnaire ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICE

Coralie RUSQUES

Master 2 STAPS Activité Physique Adaptée à la Prévention et Santé Publique
Diplôme Universitaire d'Education Thérapeutique du Patient
Formatrice PRAP

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

PRÉVENTION DES MAUX DE DOS PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de l'activité physique en prévention des maux de dos n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel
500 € à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

Neuf français sur dix ont déjà souffert du mal de dos selon une étude d'OpinionWay. Près de 25 % des personnes sondées indiquent s'être déjà fait délivrer un arrêt de travail pour cette raison par leur médecin. Parfois, le mal de dos est la conséquence d'une pathologie avérée, mais dans d'autres cas, les douleurs au dos n'indiquent pas une affection sous-jacente. Il peut notamment survenir à cause d'un quotidien trop sédentaire.

En cas de douleur et/ou pathologie dorsale, la première réaction est souvent de suspendre toute activité physique, pour ne pas aggraver ses souffrances. Un réflexe naturel, mais non justifié dans la majorité des cas. En effet, les études ont largement démontré l'importance de l'activité physique régulière pour soulager les maux de dos et prévenir la récidive. Il est cependant nécessaire de proposer une activité physique adaptée.

La formation a pour objectif de vous transmettre les connaissances et outils nécessaires pour encadrer de manière sécuritaire et individualisée la pratique physique et/ou sportive de personnes souffrant de maux et/ou pathologie du dos.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels des activités physiques (enseignants en APA, éducateurs sportifs, masseurs-kinésithérapeutes...) souhaitant se former à l'encadrement d'une activité physique et/ou sportive auprès de personnes souffrant du dos afin d'accompagner de manière sécuritaire et individualisée la pratique de ce public.

Peuvent encadrer des activités physiques/sportives les personnes détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : enseignant APA, éducateur/coach sportif... (Art. L212.1 du Code du Sport).

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Comprendre la biomécanique et les pathologies du dos pour proposer des séances d'activité physique efficaces et sécuritaires [JOUR 1]

- Anatomie et biomécanique du rachis
- Étiologie et physiopathologie des maux de dos

-Lombalgie et syndrome de déconditionnement
-Discopathie
-Hernie discale
-Hyperlordose/cyphose
-Scoliose
-Sciatique/cruralgie
-Arthrose
-Lumbago
-Fracture et tassement vertébral

Comprendre le rôle de l'activité physique en prévention et en présence de maux de dos [JOUR 1]

- L'importance de l'activité physique pour prévenir et soulager les maux de dos
- Les recommandations en fonction de la pathologie / des douleurs
- Les contre-indications et principes sécuritaires
- Education posturale pour la vie quotidienne et kinésiophobie

Construire des séances d'activité physique adaptée pour soulager les maux de dos et prévenir la récidive [JOUR 2]

- Ajustement postural lors de la pratique
- Renforcement abdominal adapté aux maux de dos
- Construction des séances et choix des exercices en présence de maux de dos (renforcement, stretching, mobilité)
- Construction des séances et choix des exercices en prévention de récidive (renforcement, stretching, mobilité)

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique
- Des études de cas pratiques ;
- Des mises en situation pédagogiques ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme d'étude de cas ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICE

Rosanna BENNAMOUN
Master 2 STAPS Activité Physique Adaptée à la Prévention et Santé Publique
Certifiée en ETP
Spécialisée en physiologie de la femme et santé pelvi-abdominale

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

ACTIVITÉ PHYSIQUE, CAISSON ABDOMINAL ET TROUBLES PELVI-PÉRINÉAUX

CAP'FORMATIONS Sport

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine des troubles pelvi-périnéaux n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences

TARIF

560 € en présentiel

500 € à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi…), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

Les troubles pelvi-périnéaux peuvent affecter la pratique d'une activité physique, le confort à l'effort et la qualité de vie des femmes. Le post-partum, une perte de poids importante, certaines chirurgies ou encore la reprise sportive peuvent nécessiter une attention particulière au fonctionnement de la sangle abdominale et du plancher pelvien, notamment dans la gestion des pressions exercées lors des mouvements.

Une pratique physique inadaptée peut majorer les contraintes abdomino-pelviennes et favoriser l'apparition ou l'aggravation de certains symptômes. À l'inverse, des exercices adaptés, tenant compte des capacités de chaque personne, permettent d'ajuster la respiration, les charges, les amplitudes et les impacts afin de favoriser une pratique plus confortable et sécurisée.

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les connaissances et les outils nécessaires pour comprendre les mécanismes abdomino-pelviens et adapter vos séances d'activité physique aux besoins des pratiquantes, en tenant compte de leurs capacités, de leurs éventuelles problématiques pelvi-périnéales et de leurs objectifs de pratique.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport, de la danse ou de la santé (kinésithérapeutes, sages-femmes...) souhaitant se former dans le domaine des troubles pelvi-périnéaux, afin de conseiller et d'accompagner au mieux la pratique d'un public en bonne santé ou pathologique dans un objectif de forme, de bien-être, de santé, ou de performance sportive.

Peut animer des séances d'activité physique et/ou sportive toute personne détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : éducateur/coach sportif, enseignant d'EPS, enseignant en APA… (Art. L212.1 du Code du Sport).

OBJECTIFS ET CONTENU

À l'issue de la formation vous serez capable de :

Comprendre la biomécanique et les pressions abdomino-pelviennes [JOUR 1]

- Anatomie fonctionnelle et biomécanique : paroi abdominale, diaphragme, plancher pelvien et synergies musculaires
- Pression intra-abdominale : mécanismes, variations selon les postures, les mouvements et les efforts ; résultantes de forces et transmission des contraintes.
- Fonctionnement du plancher pelvien : hypotonie, hypertonie et conséquences possibles sur la continence, le soutien pelvien et la douleur.
- Respiration, engagement abdominal et gestion des contraintes lors d'exercices fonctionnels

Adapter l'entraînement aux situations féminines et aux pratiques sportives [JOUR 2]

- Particularités physiologiques et fonctionnelles après la grossesse et l'accouchement : reprise de l'activité, progressivité et points de vigilance
- Conséquences possibles d'une perte de poids importante et des chirurgies abdominales ou pelviennes sur la paroi abdominale et la gestion des efforts
- Troubles de la statique pelvienne et activité physique : incontinence urinaire d'effort, prolapsus et diastasis ; repérage des signes d'alerte et limites du rôle de l'encadrant
- Reprise et adaptation de la course à pied : impacts, symptômes, progressivité et ajustements en cas de fuites urinaires ou de prolapsus
- Adaptation des exercices de renforcement et des efforts intenses : CrossFit, Hyrox, sauts, charges et enchaînements
- Analyse d'une situation pour choisir les adaptations et construire une progression individualisée

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter la formatrice sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de cas pratique ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICES

Anaïs MAUREL

Masseur-kinésithérapeute, spécialisée dans la rééducation périnéale et abdominale
Formations complémentaires : Pilates, Le sport la femme et son périnée, Prise en charge des douleurs pelviennes, Kinésithérapie Viscérale, Rééducation Pelvi-Perinéologie…

Sarah GILBERT

Masseur-kinésithérapeute, spécialisée dans la rééducation périnéale et abdominale
DU endométriose
Formations complémentaires : Pilates, Le sport la femme et son périnée, Prise en charge des douleurs pelviennes, Rééducation Pelvi-Perinéologie…

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE DE LA FEMME

CAP'FORMATIONS Sport

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de l'encadrement spécifique des femmes n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel
500 € à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

Nous assistons ces dernières années à une hausse de la pratique régulière de la population (INJEP, 2022). Cependant, cette augmentation est surtout portée par les femmes qui sont désormais 59% à déclarer pratiquer une activité physique ou sportive au moins une fois par semaine (62% des hommes). L'écart entre hommes et femmes se resserre. Les femmes investissent à la fois le sport de haut niveau avec des performances spectaculaires, mais également la pratique de loisir et en sport-santé.

Dans le cadre de leur formation initiale, les encadrants sports ne sont généralement pas formés aux spécificités de la femme. Pourtant des différences anatomiques, physiologiques et hormonales existent et sont à prendre en compte pour proposer un encadrement plus efficace, plus sécuritaire et plus individualisé.

La formation a pour objectif de vous transmettre les compétences nécessaires pour optimiser l'encadrement de la pratique des femmes en fonction de l'objectif visé et en prenant en compte leurs spécificités.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels des activités physiques et sportives (coachs sportifs, enseignants en APA, préparateurs physiques, masseurs-kinésithérapeutes...) souhaitant se former à l'encadrement de l'activité physique et/ou sportive des femmes en prenant en compte leurs spécificités et selon l'objectif visé.

Peuvent encadrer des activités physiques/sportives de ce public les personnes détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : enseignant APA, éducateur/coach sportif... (Art. L212.1 du Code du Sport).

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Comprendre les spécificités de la femme en lien avec la pratique physique et/ou sportive [JOUR 1]

- Les spécificités structurelles (anatomie, morphologie), biologiques (composition corporelle), physiologiques (cardio vasculaire) et hormonales
- Les qualités physiques chez la femme : aérobie, anaérobie, hypertrophie, force, souplesse

Encadrer l'activité physique et/ou sportive d'une femme en prenant en comptes ses spécificités [JOUR 1]

- Le type de pratique à privilégier en fonction de l'objectif visé (perte de poids, prise de masse)
- Programmation et adaptations en fonction de la pratique
- Points de vigilance et prévention des blessures chez la femme sportive
- Zoom sur le plancher pelvien et ses défaillances (fuites urinaires)

Prendre en compte le cycle menstruel dans l'encadrement [JOUR 2]

- Les différentes phases du cycle menstruel et les hormones impliquées
- Type de pratique en fonction de la phase du cycle
- Nutrition et cycle menstruel

Connaître et comprendre certains troubles pour prévenir la blessure [JOUR 2]

- Triade de l'athlète RED's
- Troubles du Comportement Alimentaire (TCA)

Comprendre les spécificités de la nutrition chez la femme [JOUR 2]

- Rappels généraux et spécificités nutritionnelles (hydratation, macronutriments et micronutriments)
- Spécificités liées à la ménopause

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- Des études de cas pratiques ;
- Plusieurs mises en application ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de questionnaire ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICE

Stéphanie FERRASSE

Master 2 STAPS Entrainement sportif et optimisation de la performance
DU Nutrition sportive
Préparatrice physique de l'équipe féminine du Stade Toulousain

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ENDOMÉTRIOSE

CAP'FORMATIONS Sport

DURÉE

1 jour (7h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de l'activité physique adaptée à l'endométriose n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

300 €

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

L'endométriose est une maladie chronique qui touche 1à 2 femme sur 10. Le délai diagnostic moyen est d'environ 7 ans au vu de la multitude de formes et de symptomatologie. Elle est responsable 30% des infertilités féminines.

La douleur et l'impact de la maladie varient d'une femme à l'autre. L'activité physique a été identifiée comme un outil efficace pour réduire la douleur et améliorer la qualité de vie de la femme atteinte d'endométriose.

En effet, l'activité physique joue un rôle clé dans la gestion de la douleur et sur le bien-être physique et psychique de ces femmes. L'activité physique a également toute sa place lors du parcours de PMA (Procréation Médicalement Assistée) afin de gérer le stress de cette période difficile et d'optimiser les chances de réussite du parcours.

La formation vous permettra de devenir un acteur clé de la prise en charge pluridisciplinaire de l'endométriose. Elle a pour objectif de vous transmettre les compétences nécessaires pour identifier les besoins de vos pratiquantes en fonction de leurs symptômes, et de proposer une séance adaptée.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels des activités physiques et sportives (coachs sportifs, enseignants en APA, préparateurs physiques, masseurs-kinésithérapeutes...) souhaitant se former à l'encadrement de l'activité physique et/ou sportive des femmes atteinte d' endométriose.
Elle est également ouverte aux professionnels de santé.

Peuvent encadrer des activités physiques/sportives de ce public les personnes détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : enseignant APA, éducateur/coach sportif... (Art. L212.1 du Code du Sport).

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Comprendre ce qu'est l'endométriose [MATIN]

- Les différentes formes et les diagnostics différentiels
- L'origine, le diagnostic et les traitements
- Les différentes zones pouvant être touchées
- Le mécanisme et l'impact de la douleur liée à l'endométriose

.

Prendre en compte l'impact de la maladie sur la vie quotidienne [MATIN]

- Sur la vie scolaire, professionnelle et sociale
- Sur la santé physique et psychique
- Sur l'intimité et le parcours de fertilité du couple

Accompagner vos pratiquantes dans la gestion de leur endométriose au quotidien grâce à l'activité physique [MATIN]

- Intérêt de l'activité physique et de l'ETP pour la gestion de la douleur
- Bénéfices de de l'activité physique pour le bien-être physique et psychique
- Importance de la mobilité de la région pelvienne et de l'abdomen pour lutter contre les adhérences
- Travail de respiration dans la gestion des douleurs et du stress oxydatif
- Lutte contre la cinésiophobie et le déconditionnement
- Conseils hygiéno-diététiques
- Gestion du stress dans le parcours PMA

Concevoir et animer des séances d'activité physique adaptée à l'endométriose [APRES-MIDI]

- Exercices et séances de mobilité pour lutter contre les adhérences, les douleurs chroniques et pour améliorer la qualité de vie
- Exercices et séances de stretching/ mobilité lors de douleurs aiguës
- Exercices et séances pour améliorer la vascularisation de l'utérus et optimiser le parcours PMA
- Adaptations des séances d'activité physique d'intensité modérée à intense

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique ;
- Des études de cas pratiques avec mises en situation pédagogique ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme d'étude de cas ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICE

Anaïs MAUREL

Masseur-kinésithérapeute, spécialisée dans la rééducation périnéale et abdominale
Formations complémentaires : Endométriose, fertilité, Pilates, Le sport la femme et son périnée, Prise en charge des douleurs pelviennes, Kinésithérapie Viscérale, Rééducation Pelvi-Perinéologie…

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET MÉNOPAUSE

DURÉE

1 jour (7h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de l'activité physique adaptée à la ménopause n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

300 €

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi…), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

La ménopause est la période de la vie d'une femme où les menstruations s'arrêtent définitivement. Il s'agit d'un phénomène naturel et intervient généralement aux alentours de 50 ans.

Les problèmes potentiels liés à la ménopause sont de deux types : les symptômes qu'elle entraîne (bouffées de chaleur, insomnie, fatigue, irritabilité...) et le risque augmenté de certaines maladies (ostéoporose, maladies cardiovasculaires...).

Avec l'arrivée de la ménopause, les femmes ont tendance à se sédentariser. Pourtant, l'activité physique présente de nombreux bénéfices en cette période. Elle permet notamment d'améliorer la santé osseuse des femmes, plus particulièrement sujettes au risque d'ostéoporose et de fracture au moment de la ménopause.

La formation a pour objectif de vous transmettre les connaissances et outils nécessaires pour encadrer de manière sécuritaire et individualisée la pratique physique et/ou sportive des femmes en période de ménopause.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels des activités physiques et sportives (coachs sportifs, enseignants en APA, préparateurs physiques, masseurs-kinésithérapeutes...) souhaitant se former à l'encadrement d'une activité physique et/ou sportive en période de ménopause, afin d'accompagner de manière sécuritaire et individualisée les femmes dans leur pratique physique au cours de cette période.

Peuvent encadrer des activités physiques/sportives de ce public les personnes détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : enseignant APA, éducateur/coach sportif… (Art. L212.1 du Code du Sport).

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Comprendre ce qu'est la périménopause et la ménopause [MATIN]
- Définition et diagnostic de la ménopause
- Physiologie de la ménopause pour comprendre sa survenue
- Symptômes associés à la périménopause et à la ménopause

Prendre en compte l'impact de la ménopause sur la vie quotidienne [MATIN]
- Les risques à long terme et complications éventuelles
- Les traitements de la ménopause et les risques associés
- Impact de la ménopause sur la santé et le bien être

Comprendre les bienfaits de l'activité physique adaptée sur la ménopause [MATIN]
- Bénéfices de l'activité physique sur les symptômes liés à la ménopause
- Recommandations en matière d'activité physique
- Risques et conditions sécuritaires

Concevoir et animer des séances d'activité physique adaptée auprès de femmes en période de ménopause [APRES-MIDI]
- Réaliser un bilan médico-sportif adapté pour sa pratiquante
- Le type de pratique à privilégier en fonction des besoins, objectifs et envies de la pratiquante
- Conception des séances ou cycles de séances : fréquence, durée, intensité de pratique
- Considération du périnée / plancher pelvien pendant vos séances
- Approche motivationnelle

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :
- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- Des mises en pratique ;
- Des études de cas pratiques avec mises en situation pédagogique ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme d'étude de cas ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICE

Julie KARAYAN

Licence STAPS APAS
Master STAPS Ingénierie de la Rééducation du Handicap et de la Performance Motrice
Éducatrice en ETP

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

ACTIVITÉ PHYSIQUE DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT

CAP'FORMATIONS Sport

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de l'encadrement spécifique des enfants et des adolescents n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel
500 € à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

La pratique physique joue un rôle fondamental dans le développement global de l'enfant et de l'adolescent. Pourtant, une sédentarité croissante est observée, avec des conséquences préoccupantes sur la santé physique, mentale et sociale des jeunes (ONAPS, 2023).

Les professionnels du sport sont encore peu formés aux spécificités liées aux différentes étapes du développement. Or, ces périodes sont marquées par d'importantes transformations physiologiques, hormonales et psychologiques, qui influencent les capacités motrices, la motivation et le rapport au corps.

Cette formation vise à fournir les repères essentiels pour adapter l'entraînement aux besoins des jeunes selon leur maturité biologique : caractéristiques de la croissance, effets des hormones, développement des qualités physiques, prévention des blessures, et importance de l'hygiène de vie. Elle permettra aux encadrants d'agir avec justesse, sécurité et bienveillance auprès des enfants et des adolescents.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels des activités physiques et sportives (coachs et éducateurs sportifs, enseignants en APA, préparateurs physiques, masseurs-kinésithérapeutes...) souhaitant se former à l'encadrement de l'activité physique et/ou sportive des enfants et adolescents en prenant en compte les spécificités de leur développement.

Peuvent encadrer des activités physiques/sportives de ce public les personnes détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : enseignant APA, éducateur/coach sportif... (Art. L212.1 du Code du Sport).

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Caractériser les différentes phases de développement chez la fille et le garçon de l'enfance à l'adolescence [JOUR 1]

- Les différents types de maturités
- Les étapes clés du développement physique et physiologique : croissance staturo-pondérale, maturation osseuse, développement musculaire
- Distinction les phases pré-pubertaire, pubertaire et post-pubertaire : âges moyens, caractéristiques biologiques et modifications hormonales
- Outils d'évaluation de la puberté
- Les enjeux psychologiques associés à chaque étape : estime de soi, rapport au corps, motivation et maturité émotionnelle

Adapter l'entraînement physique aux capacités de l'enfant/adolescent en fonction de sa maturité biologique [JOUR 1 et 2]

- Connaître les principes d'entraînement spécifiques aux enfants/adolescents
- Développer les qualités physiques (force, endurance, coordination, souplesse) à chaque âge : stratégies sécuritaires et efficaces

Prévenir les blessures et identifier les pathologies spécifiques à l'enfant et à l'adolescent [JOUR 2]

- Causes principales des blessures chez les jeunes : surcharge, mauvaise technique, entraînement inadapté
- Blessures les plus fréquentes selon l'âge : maladie d'Osgood-Schlatter, épiphysites, scoliose, tendinites de croissance
- Stratégies de prévention : protocole à suivre et adaptation de l'activité : échauffement, progressivité des charges, renforcement musculaire adapté...

Sensibiliser à l'importance de l'hygiène de vie pour un développement harmonieux [JOUR 2]

- Nutrition chez l'enfant/adolescent sportif : besoins et erreurs fréquentes
- Importance du sommeil en fonction de l'âge
- Repérer les déséquilibres (troubles alimentaires, surmenage, stress scolaire)
- Les 10 commandements à transmettre au jeune sportif

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.
Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- Des études de cas pratiques ;
- Plusieurs mises en application ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.
Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de questionnaire ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICE

Stéphanie FERRASSE

Master 2 STAPS Entrainement sportif et optimisation de la performance
DU Nutrition sportive
Préparatrice physique de l'équipe féminine du Stade Toulousain

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

ABDOMINAUX EN SÉCURITÉ :
POUR UN PÉRINÉE ET UN DOS EN BONNE SANTÉ

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de la performance et de la santé abdominale n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences

TARIF

560 € en présentiel

500 € à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi…), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

Les bénéfices d'une activité physique pour la santé à tous les âges de la vie ne sont plus à démontrer : ils ont été largement prouvés et documentés ces dernières années. La population prend peu à peu conscience qu'il est nécessaire de bouger pour rester en bonne santé et qu'il est notamment indispensable de renforcer la sangle abdominale. De nombreuses personnes se tournent donc vers les salles de sport, associations sportives, coachs sportifs ou enseignants en APA indépendants pour, entre autres, « faire des abdominaux ».

Malheureusement, certaines pratiques persistent (crunchs violents, exercices hyperpressifs…) et sont véritablement délétères pour le rachis et le plancher pelvien, et ce, pour la grande majorité des pratiquants, y compris pour des sportifs aguerris.

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les compétences pour proposer à vos pratiquants un renforcement abdominal sécuritaire, efficace, adapté et ludique, quel que soit votre public (porteur de pathologie, femme enceinte, sénior, jeune actif, adolescent…) et leur objectif (performance, santé, esthétique, bien-être…).



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport, de la danse ou de la santé souhaitant se former dans le domaine de la performance et de la santé abdominale, afin de conseiller et d'accompagner au mieux la pratique d'un public en bonne santé ou pathologique dans un objectif de forme, de bien-être, de santé, ou de performance sportive.

Peut animer des séances d'activité physique et/ou sportive toute personne détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : éducateur/coach sportif, enseignant d'EPS, enseignant en APA… (Art. L212.1 du Code du Sport).

OBJECTIFS ET CONTENU

À l'issue de la formation vous serez capable de :

Comprendre la biomécanique du caisson abdominal et du rachis pour bouger mieux [JOUR 1]

- Anatomie et biomécanique du caisson abdominal
- Anatomie et biomécanique du rachis : maintien et ajustement postural
- L'engagement systématique de la boucle abdomino perinéo diaphragmatique dans toute pratique physique/sportive

Choisir et mettre en place une méthode de renforcement abdominal sécuritaire, motivante et adaptée à vos pratiquants [JOUR 1 ET 2]

- Les différentes méthodes de renforcement abdominal : intérêts et contraintes de chacune
- Choisir la bonne méthode selon le public (sportif, sénior, adolescent…)
- Choisir la bonne méthode selon l'objectif de vos pratiquants : esthétique («ventre plat»), performance ou santé abdominale…

Concevoir une séance de renforcement musculaire de la sangle abdominale en prévention ou en présence avérée de pathologies [JOUR 2]

- Lombalgie et syndrome de déconditionnement
- Discopathie, hernie discale
- Diastasis
- Incontinence urinaire d'effort
- Prolapsus

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous d'étude de cas ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICE

Anaïs MAUREL

Masseur-kinésithérapeute, spécialisée dans la rééducation périnéale et abdominale
Formations complémentaires : Pilates, Le sport la femme et son périnée, Prise en charge des douleurs pelviennes, Kinésithérapie Viscérale, Rééducation Pelvi-Perinéologie…

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.



HANDICAP

CAP'FORMATIONS
Sport

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET HANDICAP MOTEUR

CAP'FORMATIONS Sport

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de l'activité physique adaptée au handicap moteur n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel
500 € à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi…), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

En France, de nombreuses personnes vivent avec un handicap moteur, résultant de pathologies, de lésions ou de déficiences pouvant affecter la mobilité, la posture, la coordination et l'autonomie fonctionnelle. Ces situations ont des répercussions directes sur le quotidien et sur l'accès à une pratique d'activité physique adaptée, sécuritaire et épanouissante.

Une activité physique insuffisamment adaptée peut entraîner des risques pour la santé, une fatigue excessive et une mise en difficulté du pratiquant. À l'inverse, une activité physique pensée en fonction des capacités, des besoins et de l'environnement de la personne constitue un levier essentiel pour maintenir les capacités fonctionnelles, favoriser l'autonomie, renforcer la confiance en soi et soutenir l'inclusion sociale.

Cette formation a pour objectif de vous permettre de concevoir, adapter et encadrer des séances d'activités physiques auprès de personnes en situation de handicap moteur au sein de groupes spécifiques (dans le respect des prérogatives de votre formation initiale), mais également d'accueillir des personnes en situation de handicap moteur au sein de groupes ordinaires, en mobilisant des pratiques pédagogiques adaptées.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels des activités physiques (enseignants en APA, éducateurs sportifs, masseurs-kinésithérapeutes...) souhaitant se former à l'encadrement d'une activité physique et/ou sportive auprès de personnes présentant un handicap moteur afin d'accompagner de manière sécuritaire et individualisée la pratique de ce public.

Peuvent encadrer des activités physiques/sportives les personnes détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : enseignant APA, éducateur/coach sportif… (Art. L212.1 du Code du Sport).

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Connaître de manière globale les principaux types de handicap moteur et leurs incidences sur la pratique de l'activité physique [JOUR 1]

- Comprendre le rôle et les bénéfices de l'activité physique auprès des personnes en situation de handicap moteur
- Connaître les principaux types de handicap moteur et leurs spécificités
- Repérer les points de vigilance communs et spécifiques dans la pratique de l'activité physique (aspects médicaux, matériels, organisationnels, etc.)
- Identifier les besoins et capacités de la personne en situation de handicap moteur et mobiliser des conseils pratiques généraux

Accueillir un pratiquant en situation de handicap moteur au sein d'un groupe spécifique ou ordinaire et proposer des adaptations pertinentes [JOUR 1 et 2]

- Gérer l'hétérogénéité d'un groupe et la diversité des profils de pratiquants
- Adapter un jeu ou une situation sportive à un pratiquant en situation de handicap moteur
- Adapter une activité physique ordinaire en agissant sur les éléments matériels
- Mettre en œuvre une pédagogie adaptée : consignes, aménagement de l'espace, organisation des situations...
- Concevoir et conduire un échauffement adapté chez le pratiquant en situation de handicap moteur

Concevoir des séances d'activités physiques adaptées dans le cadre d'un sport ordinaire ou d'un sport spécifique (handisport) [JOUR 2]

- Découvrir les sports spécifiques (foot-fauteuil électrique, volley assis, etc.) : présentation des activités et de leurs principes
- Focus sur la boccia : une activité accessible à tous types de handicap moteur
- Proposer des sports « ordinaires » avec adaptations (matériel, modalités...)
- Présentation de l'écosystème du handisport et des ressources mobilisables
- Focus sur l'accès à la compétition : notions de classification, offre sportive et parcours du pratiquant

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- Des études de cas pratiques ;
- Des mises en situation ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le formateur sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de questionnaire ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICE

Pauline GRENIER

Master 2 APAS Ingénierie et Développement
Licence Activité Physique Adaptée et Santé
Entraineur National pour la fédération Handisport (Boccia)

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET HANDICAP SENSORIEL

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de l'activité physique adaptée au handicap sensoriel n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel
500 € à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi…), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

En France, de nombreuses personnes vivent avec un handicap sensoriel, qu'il s'agisse d'une déficience visuelle ou auditive. Ces situations, aux origines et aux manifestations variées, impactent la perception de l'environnement, la communication, les repères spatiaux et temporels, ainsi que l'accès à une pratique d'activité physique sécurisée et épanouissante.

Une activité physique insuffisamment adaptée peut générer des situations d'insécurité, de désorientation, de fatigue ou de mise à l'écart du pratiquant. À l'inverse, une activité physique pensée en fonction des capacités sensorielles, des besoins et du contexte de pratique constitue un levier essentiel pour favoriser l'autonomie, développer la confiance en soi, soutenir les interactions sociales et promouvoir l'inclusion.

Cette formation a pour objectif de vous permettre de concevoir, adapter et encadrer des séances d'activités physiques auprès de personnes en situation de handicap sensoriel, visuel ou auditif, au sein de groupes spécifiques (dans le respect des prérogatives de votre formation initiale), mais également d'accueillir des personnes en situation de handicap sensoriel au sein de groupes ordinaires, en mobilisant des outils, des modes de communication et des pratiques pédagogiques adaptées.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels des activités physiques (enseignants en APA, éducateurs sportifs, masseurs-kinésithérapeutes...) souhaitant se former à l'encadrement d'une activité physique et/ou sportive auprès de personnes présentant un handicap sensoriel afin d'accompagner de manière sécuritaire et individualisée la pratique de ce public.

Peuvent encadrer des activités physiques/sportives les personnes détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : enseignant APA, éducateur/coach sportif… (Art. L212.1 du Code du Sport).

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Concevoir des séances d'activité physique adaptées à destination d'un public déficient visuel [JOUR 1]

- Identifier les différents types de cécité et de déficience visuelle
- Comprendre l'impact de la déficience visuelle sur le quotidien et sur la pratique d'une activité physique
- Identifier les points de vigilance et les leviers d'action dans la mise en place d'un programme d'activité physique à destination de personnes malvoyantes et non-voyantes
- Présentation des sports spécifiques : cécifoot, goalball, torball, showdown
- Présentation d'activités et de sports non spécifiques et de leurs modalités d'adaptation : fitness, musculation, natation, running, athlétisme
- Découvrir des outils et des ressources et engager une réflexion sur l'inclusion d'une personne déficiente visuelle au sein d'un groupe ordinaire
- Focus sur l'accès à la compétition : l'offre existante, les outils et les ressources disponibles

Concevoir des séances d'activité physique adaptées à destination d'un public déficient auditif et sourd [JOUR 2]

- Identifier les spécificités du public déficient auditif et sourd
- Présentation de sports non spécifiques et de leurs adaptations : football sourd, bowling sourd, fitness, musculation, cross training…
- Découvrir des outils et des ressources et engager une réflexion sur l'inclusion d'une personne déficiente auditive au sein d'un groupe ordinaire
- Mobiliser des outils, ressources et méthodes pour communiquer avec un public sans maîtriser la langue des signes
- Acquérir un lexique de signes de base utiles dans le cadre de l'activité physique
- Focus sur l'accès à la compétition : l'offre existante, les outils et les ressources disponibles

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- Des études de cas pratiques ;
- Des mises en situation ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le formateur sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de questionnaire ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICE

Pauline GRENIER

Master 2 APAS Ingénierie et Développement
Licence Activité Physique Adaptée et Santé
Entraineur National pour la fédération Handisport (Boccia)

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET HANDICAP MENTAL

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de l'activité physique adaptée au handicap mental n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel
500 € à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi…), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

En France, de nombreuses personnes vivent avec un trouble du neurodéveloppement (TND) ou un trouble psychique. Les TND regroupent notamment les troubles du développement intellectuel, les troubles du spectre de l'autisme (TSA), le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) et certains troubles spécifiques des apprentissages. Ces particularités peuvent influencer la communication, la compréhension des consignes, la gestion des émotions, les repères spatio-temporels et l'accès à une activité physique adaptée et sécurisée.

L'activité physique constitue pourtant un levier essentiel pour la santé et la qualité de vie. Adaptée aux besoins des pratiquants, elle favorise les capacités motrices, l'autonomie, la confiance en soi, le bien-être psychologique et les interactions sociales, tout en contribuant à l'inclusion. L'enjeu est de rendre les pratiques sportives accessibles à tous afin d'offrir à chaque personne présentant un TND et/ou un trouble psychique, quels que soient ses envies et capacités, une expérience sportive source de plaisir, de progression, de sécurité et d'émancipation, favorisant la participation sociale et l'exercice de la citoyenneté.

Cette formation accompagne professionnels et bénévoles dans la conception et l'encadrement de séances adaptées, en groupes spécifiques ou inclusifs, grâce à des outils pédagogiques, des modalités de communication et des postures ajustées aux singularités de chaque pratiquant.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels des activités physiques (enseignants en APA, éducateurs sportifs, masseurs-kinésithérapeutes...) souhaitant se former à l'encadrement d'une activité physique et/ou sportive auprès de personnes présentant un handicap mental afin d'accompagner de manière sécuritaire et individualisée la pratique de ce public.

Peuvent encadrer des activités physiques/sportives les personnes détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : enseignant APA, éducateur/coach sportif… (Art. L212.1 du Code du Sport).

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Comprendre les déficiences intellectuelles et leurs incidences sur la pratique de l'activité physique [JOUR 1]

- Comprendre les troubles du neurodéveloppement (TND) et troubles psychiques : origines, évolutions et impacts dans la pratique
- Identifier et analyser ses représentations des troubles du neurodéveloppement
- Identifier les caractéristiques singulières et besoins des personnes présentant des TND et troubles psychiques
- Comprendre le rôle et les bénéfices de l'activité physique auprès des personnes en présentant des TND et troubles psychiques
- Comprendre le cadre réglementaire de l'encadrement en Sport Adapté.

Adapter sa démarche pédagogique pour accueillir un pratiquant présentant un TND/trouble psychique au sein d'un groupe spécifique ou ordinaire [JOUR 1 et 2]

- Interroger ses conceptions éducatives pour permettre à ces personnes d'investir une activité physique et de développer une autonomie dans la pratique
- Choisir des démarches d'intervention selon les besoins identifiés et du sens qu'ils peuvent donner à ce qui leur est proposé
- Mettre en œuvre une pédagogie adaptée : consignes, aménagement de l'espace, organisation des situations...
- Assurer la sécurité des pratiquants : physique, psychique, affective
- Respecter les principes éthiques et de responsabilité

Concevoir des séances d'activités physiques adaptées [JOUR 2]

- Présentation des secteurs de pratiques au Sport Adapté : focus sur les activités motrices
- Analyser des situations pédagogiques et proposer des adaptations pertinentes
- Proposer des séances d'activités physiques adaptées au public présentant des TND ou troubles Psychiques (matériel, modalités...)
- Comprendre l'écosystème du Sport Adapté et des ressources mobilisables
- Concevoir un projet en Sport Adapté : méthodologie, affiliation, financements
- La pratique compétitive en Sport Adapté : accès, classification, haut niveau.

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- Des études de cas pratiques ;
- Des mises en situation et exemples de construction de séance ;
- Des témoignages et vidéos ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le formateur sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de questionnaire ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICES

Chloé HARRER
Licence APAS
Master APAS Ingénieurie et Développement
Formatrice Ligue Occitanie Sport Adapté

Aurélie GUERRA-PEDROSA
Licence STAPS APAS
Formatrice Ligue Occitanie Sport Adapté

CAP'FORMATIONS Sport

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET TROUBLES DU SPECTRE AUTISTIQUE

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de l'activité physique adaptée aux troubles du spectre autistique n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel
500 € à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi…), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

En France, les troubles du spectre autistique (TSA) concernent plusieurs centaines de milliers de personnes. Ces troubles, caractérisés par des particularités de communication, d'interactions sociales et de comportements, impactent également la sphère sensorielle, motrice, émotionnelle et le vécu quotidien de la personne. Ils influencent la qualité de vie et peuvent entraîner des difficultés d'adaptation dans les activités physiques ou sociales.

Une activité physique inadaptée peut majorer le stress, les surcharges sensorielles, la fatigue ou la frustration, et conduire à un retrait ou à une perte de motivation. À l'inverse, une activité physique structurée et individualisée peut favoriser le développement moteur, améliorer la régulation émotionnelle, soutenir les interactions sociales, renforcer la confiance en soi et contribuer au bien-être général.

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les compétences nécessaires pour animer, en toute sécurité et dans le respect des particularités sensorielles et comportementales, des séances d'activités physiques auprès de personnes présentant un TSA, en tenant compte de leurs besoins, de leurs capacités et de leur mode de fonctionnement.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels des activités physiques (enseignants en APA, éducateurs sportifs, masseurs-kinésithérapeutes...) souhaitant se former à l'encadrement d'une activité physique et/ou sportive auprès de personnes présentant un trouble du spectre autistique (TSA) afin d'accompagner de manière sécuritaire et individualisée la pratique de ce public.

Peuvent encadrer des activités physiques/sportives les personnes détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : enseignant APA, éducateur/coach sportif… (Art. L212.1 du Code du Sport).

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Comprendre le trouble du spectre de l'autisme (TSA) [JOUR 1]

- Définitions et modèles actuels de compréhension de l'autisme : l'origine multifactorielle
- Présentation des différentes formes et manifestations du TSA
- Particularités sensorielles, comportementales et relationnelles des personnes avec TSA
- Spécificités de la perception et de la représentation du corps dans le TSA

Comprendre le rôle de l'activité physique auprès des personnes avec TSA [JOUR 1]

- Impact du TSA sur la pratique d'activité physique et sportive
- Bénéfices de la pratique physique et/ou sportive pour les personnes avec TSA
- Recommandations actuelles en matière d'activité physique

Adapter la communication et la pédagogie auprès des personnes avec TSA [JOUR 2]

- Outils et approches de communication adaptés aux différents profils de TSA
- Repérage des situations pouvant entraîner des comportements problématiques
- Stratégies de prévention et de gestion des comportements problématiques

Concevoir des séances d'activité physique adaptée pour des enfants, adolescents ou adultes avec TSA [JOUR 2]

- Outils d'évaluation pour identifier les besoins, capacités et compétences de la personne
- L'importance de la communication et de la mutualisation interprofessionnelle des outils et des pratiques
- Préparation et organisation des séances
- Sécurisation de la pratique et structuration de l'environnement, du temps et des interactions.
- Démarches d'accompagnement favorisant l'engagement et la participation de la personne avec TSA

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, le formateur utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- Des études de cas pratiques ;
- Des mises en situation pédagogiques ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante du formateur. Le stagiaire peut solliciter le formateur sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de questionnaire ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATEUR

Lucas CHOURREAU

Master 2 mention Santé Publique et Activités Physiques Adaptées à la Prévention
Licence Activité Physique Adaptée et Santé

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.



PILATES

CAP'FORMATIONS Sport

ENSEIGNER LE PILATES

Certification enregistrée à France Compétences sous le n° RS 7497 depuis le 29/01/2026 pour une durée de 3 ans.
Organisme certificateur : Studio Evolution - SITI

CAP'FORMATIONS Sport

STUDIO ÉVOLUTION centre de formation

CERTIFICATEUR

Cette offre de formation est éligible à MON COMPTE FORMATION moncompteformation.gouv.fr

DURÉE

58h de formation
- **45h en visio-conférence ou en présentiel**
- **13h en e-learning**

+ épreuves certificatives

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport, de la danse, et de la santé (masseurs-kinésithérapeutes et sages-femmes) souhaitant se former afin d'intégrer l'enseignement du Pilates dans leur activité professionnelle, que ce soit en contexte de bien-être, de remise en forme, de prévention ou de rééducation fonctionnelle

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

1900 €

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi…), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.

PRÉAMBULE

Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture (abdominaux, plancher pelvien et les muscles du dos), qui s'exécute avec une respiration spécifique. Ces muscles constituent le centre d'énergie du corps, qui permet d'être plus fort et plus stable. C'est aussi une discipline permettant de prendre pleine conscience de son corps, sa force, ses limites afin d'être dans une pratique plus respectueuse et efficiente.

Fondée en 1920 par Joseph Pilates à New York, le Pilates est une méthode d'entraînement physique à faible impact, pratiquée au sol (matwork) et/ou à l'aide de petits matériels ou d'appareils spécifiques (Reformer, Cadillac, Springboard, etc.). La méthode repose sur différents fondamentaux : la concentration, la respiration, le centrage, le contrôle, la précision.

La certification "Enseigner le Pilates" a pour objet de valider les compétences nécessaires à la conception, l'animation, l'adaptation et la sécurisation de séances de Pilates, en tenant compte des caractéristiques et besoins spécifiques des publics pratiquants et de leurs objectifs (renforcement musculaire, amélioration de la posture, mobilité, prévention des blessures et bien-être global). Elle se concentre sur la pratique au sol et l'usage du petit matériel, dans le cadre de cours individuels ou collectifs, en structure spécialisée, studio, salle de sport ou en milieu médicalisé.

Cette certification permet d'acquérir les compétences pour enseigner le Pilates sur tapis auprès d'un public débutant ou de niveau intermédiaire, incluant l'enseignement avec petit matériel et les adaptations aux publics spécifiques. Les épreuves certificatives sont comprises.

La certification à laquelle sera présenté le stagiaire est intitulée "Enseigner le Pilates", enregistrée à France Compétences au répertoire spécifique sous le n° RS 7497. Studio Evolution - SITI est le détenteur de la certification. Notre parcours de formation a été habilité par leurs soins et reconnu comme conforme au référentiel de certification.

PRÉ-REQUIS

- Être âgé de 18 ans minimum
- Être titulaire d'une certification professionnelle figurant à l'Annexe II-1 du Code du sport permettant l'encadrement de séances d'activités de forme ou d'entretien
- Ou être titulaire d'un diplôme d'État de Professeur de danse (DE/CA) délivré par le Ministère de la Culture (compétences mobilisées dans l'exercice de leur fonction)
- Ou être titulaire d'un diplôme d'Etat de Masseur-Kinésithérapeute ou d'un diplôme d'Etat de Sage-Femme (compétences mobilisées dans l'exercice de leur fonction)
- Les candidats devront également justifier de 20 heures minimum de pratique personnelle du Pilates.

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

C1. Concevoir un programme pédagogique de Pilates, au moyen de l'analyse des principes fondamentaux de la méthode, de l'évaluation des profils des pratiquants et de la prise en compte des éventuelles situations de handicap, dans le but de structurer un enseignement progressif, sécurisé et adapté aux besoins identifiés : 8h e-learning + 4h visio ou présentiel

- La genèse du Pilates, sa philosophie et ses bienfaits, les principes de base, les référentiels
- Anatomie et mouvements en Pilates : le plancher pelvien, le transverse et les muscles de la sangle abdominale, la colonne vertébrale et les extenseurs du rachis
- Construction et animation d'une séance (déroulé et séance type, prise en compte du public et contexte)
- Application des référentiels de la méthode sur un niveau de pratique débutant et intermédiaire

C2. Animer une séance de Pilates, au moyen de démonstrations, consignes et corrections, dans le but de favoriser l'appropriation et la bonne exécution des mouvements : 2h e-learning + 8h visio ou présentiel

- Répertoire d'exercices pour un niveau débutant (Matwork 1)
- Evolutions du répertoire d'exercices Matwork 1 sans matériel selon les évolutions pour un niveau intermédiaire (Matwork 2)
- Répertoire d'exercices pour un niveau intermédiaire (Matwork 2)

C3. Adapter les exercices et la pédagogie de la méthode Pilates, au moyen de l'évaluation des capacités physiques, des besoins spécifiques et des éventuelles situations de handicap, dans le but de garantir une pratique sécurisée, inclusive et bénéfique pour chaque participant : 9h visio ou présentiel

- Prise en compte des blessures et risques physiologiques
- Pratique adaptée au public, en conscience et avec vigilance
- Bases pour les publics spécifiques (femmes enceintes au 1er trimestre, séniors en perte d'autonomie, personnes en surcharge pondérale, TMS du dos)
- Options et adaptations à un public cible avec petit matériel

C4. Utiliser les supports pédagogiques et matériels adaptés à l'enseignement du Pilates, au moyen d'outils, dans le but de favoriser compréhension et progression des pratiquants : 16h visio ou présentiel

- Utilisation du petit matériel auprès d'un public débutant (mises en pratique avec ballon paille / swissball visant un public spécifique)
- Utilisation du petit matériel auprès d'un public de niveau intermédiaire (mises en pratique avec swissball / foam roller / magic circle visant un public spécifique)
- Les différents objectifs de l'utilisation d'un matériel : facilitation et adaptations fonctionnelles, isolation, intensification, stabilisation, variation, évolution, complexification

C5. Évaluer la progression et la satisfaction des pratiquants, au moyen d'observations, de retours verbaux et de grilles d'analyse, dans le but d'ajuster et personnaliser les futures séances : 2h visio ou présentiel

- Encadrement et mises en situation pour une pratique sécuritaire (options, adaptations et/ou remédiations, outils et exercices complémentaires de renforcement, le Pilates au service de la performance sportive)

C6. Appliquer les règles de sécurité liées à l'enseignement du Pilates, au moyen d'une préparation de l'environnement, du matériel et des consignes, dans le but d'assurer l'intégrité physique des pratiquants : 1,5h e-learning

C7. Respecter les normes d'hygiène et d'environnement au sein d'un établissement recevant du public, au moyen de l'application de protocoles sanitaires et de pratiques écoresponsables, dans le but de garantir des conditions de pratique conformes, sécurisées et respectueuses de l'environnement : 1,5h e-learning

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, les formatrices utiliseront :

- Un accès au contenu e-learning jusqu'à la date de l'épreuve certificative ;
- Des apports théoriques (pédagogie active), et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Des temps d'échanges ouverts sur les questionnements des participants.

Un mail explicatif est transmis 14 jours avant le début de chaque module de formation, indiquant les modalités d'accès à la plateforme d'e-learning. Le stagiaire est informé qu'une assistance technique de la coordinatrice pédagogique, ainsi qu'une assistance pédagogique de la formatrice, sont à disposition en cas de difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).
Pour les séquences réalisées en visio-conférence, c'est-à-dire interactives synchrones, avec présence constante de la formatrice, les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et le lien de connexion sont également précisés.
Le stagiaire peut solliciter la formatrice sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien son projet professionnel.

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les modules réalisés en e-learning ;
- Une évaluation des acquis à la fin de chaque module sous forme de mise en situation pédagogique ;
- Modalités de certification :
  1. QCM (30 minutes)
  2. Mise en situation en visio-conférence ou en présentiel : préparation (15 minutes), démonstration (20 minutes) et échange avec le jury (15 minutes)
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Si le candidat réussit les épreuves certificatives, il lui sera transmis le certificat de compétences visé (RS 7497).
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.

FORMATRICES

Eugénie ARNAL
M2 STAPS, Sport et Territoires, BPJEPS Activités de la Forme
Instructrice Pilates

Claire MAZEAU
Licence STAPS Éducation et motricité
BE HACUMESE
Instructrice Pilates

Natacha GEFFROY
Master 2 Sport et Santé Vieillissement Handicap Mouvement et Adaptation
Instructrice Pilates

Élise DARAMY
Licence STAPS Éducation et motricité / BPJEPS Activités Gymniques de la Forme et de la Force / Instructrice Pilates

Annick TERRIER
CQP Animateur de Loisirs sportifs
Instructrice Pilates sur tapis et sur machine

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

PILATES NIVEAU 1

DURÉE

3 jours (24h) présentiel ou visio-conférence + 5h e-learning, soit 29h au total

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine du Pilates n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

850 € en présentiel ou à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture (abdominaux, plancher pelvien et les muscles du dos), qui s'exécute avec une respiration spécifique. Ces muscles constituent le centre d'énergie du corps, qui permet d'être plus fort et plus stable. C'est aussi une discipline qui permet de prendre pleinement conscience de son corps, de sa force, de ses limites afin d'être dans une pratique plus respectueuse et efficiente.

Fondée en 1920 par Joseph Pilates à New York, la méthode Pilates est aujourd'hui populaire dans le monde entier et utilisée aussi bien dans un objectif de santé que dans un objectif de préparation physique. Pratiqué avec ou sans matériel, le Pilates est bénéfique à la fois pour le corps et l'esprit et peut être adapté quel que soit l'âge et le public visé. La méthode repose sur différents fondamentaux : la respiration, la concentration, le contrôle, la précision...

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les compétences théoriques, techniques et pédagogiques fondamentales nécessaires à l'encadrement sécuritaire de séances de Pilates.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport, de la danse ou de la santé souhaitant se former aux fondamentaux de méthode Pilates afin d'accompagner la pratique de leurs bénéficiaires dans un objectif de forme, de bien-être, de santé, ou de performance sportive.

Peut animer des séances de Pilates toute personne détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : éducateur/coach sportif, enseignant d'EPS, enseignant en APA... (Art. L212.1 du Code du Sport).
Peuvent également utiliser la méthode Pilates dans le cadre des prérogatives de leur diplôme : les professionnels de santé ainsi que les professeurs de danse.

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Connaître la méthode Pilates et ses fondamentaux [JOUR 1 + E-learning]
- La genèse du Pilates, sa philosophie et ses bienfaits
- Les 8 principes de base
- Les 5 référentiels

Intégrer les dimensions anatomiques, et physiologiques du Pilates dans une séance [JOUR 1 + E-learning]
- Anatomie et mouvements en Pilates : le plancher pelvien, le transverse et les muscles de la sangle abdominale, la colonne vertébrale et les extenseurs du rachis
- Prise en compte des blessures et risques physiologiques
- Pratique adaptée au public, en conscience et avec vigilance
- Les bases pour les publics spécifiques : femmes enceintes au 1er trimestre, séniors en perte d'autonomie, personnes en surcharge pondérale

Construire et animer des séances de Pilates "fondamental" adapté à son public avec et sans petit matériel [JOUR 1, 2 et 3]
- Répertoire d'exercices "Matwork 1"
- L'utilisation du petit matériel
- Mises en pratique avec ballon paille / swiss ball visant un public spécifique
- Construction et animation d'une séance

- Déroulé et séance type
- La prise en compte du public et du contexte
- Encadrement et mises en situation pour une pratique sécuritaire
- Options, adaptations et/ou remédiations
- Outils et exercices complémentaires de renforcement
- Le Pilates au service de la performance sportive

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, les formatrices utiliseront :
- Un accès au contenu e-learning jusqu'à la date de l'épreuve certificative ;
- Des apports théoriques (pédagogie active), et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Des temps d'échanges ouverts sur les questionnements des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence.
Un mail explicatif est transmis 14 jours avant la session de formation, indiquant les modalités d'accès à la plateforme d'e-learning. Le stagiaire est informé qu'une assistance technique de la coordinatrice pédagogique, ainsi qu'une assistance pédagogique de la formatrice, sont à disposition en cas de difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).
Pour les séquences réalisées en visio-conférence, c'est-à-dire interactives synchrones, avec présence constante de la formatrice, les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et le lien de connexion sont également précisés.

Le stagiaire peut solliciter la formatrice sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien son projet professionnel.

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de mise en situation pédagogique ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICES

Eugénie ARNAL
Master 2 STAPS, Sport et Territoires, BPJEPS Activités de la Forme
Instructrice Pilates

Claire MAZEAU
Licence STAPS Éducation et motricité
BE HACUMESE
Instructrice Pilates

Natacha GEFFROY
Master 2 Sport et Santé Vieillissement Handicap Mouvement et Adaptation
Instructrice Pilates

Élise DARAMY
Licence STAPS Éducation et motricité / BPJEPS Activités Gymniques de la Forme et de la Force / Instructrice Pilates

Marion BROCARIO
CQP Instructeur Fitness
Instructrice Pilates

Marion SALOBERT
Licence STAPS et DEUST Métiers de la Forme
Instructrice Pilates

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

PILATES NIVEAU 3

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Une maîtrise des fondamentaux et du niveau intermédiaire de la méthode Pilates (niveaux 1 et 2) est requise, ainsi qu'une année de pratique ou d'enseignement du Pilates.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel
500 € à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi…), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

Le Pilates est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Cette méthode est particulièrement bénéfique et efficace grâce à la précision de ses exercices, mais sans mouvements brusques et sans impact. Une séance de Pilates vise à mettre en action, en alternance, tous les groupes musculaires, parfois dans des combinaisons inhabituelles.

On insiste particulièrement sur les exercices du bas du tronc (muscles abdominaux et fessiers), région que Joseph Pilates, le créateur de la méthode, appelait la « génératrice ». On mise aussi beaucoup sur la respiration. Comme ils demandent une concentration certaine, ces exercices permettent une bonne prise de conscience de la fonction musculaire et de son contrôle.

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les compétences théoriques, techniques et pédagogiques nécessaires à l'encadrement sécuritaire de séances de Pilates pour des pratiquants d'un niveau avancé.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport, de la danse ou de la santé souhaitant se perfectionner dans l'enseignement de méthode Pilates afin d'accompagner la pratique de leurs bénéficiaires (niveau avancé) dans un objectif de forme, de bien-être, de santé, ou de performance sportive.

Peut animer des séances de Pilates toute personne détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : éducateur/coach sportif, enseignant d'EPS, enseignant en APA… (Art. L212.1 du Code du Sport).
Peuvent également utiliser la méthode Pilates dans le cadre des prérogatives de leur diplôme : les professionnels de santé ainsi que les professeurs de danse.

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Maîtriser la pratique et l'enseignement de la méthode Pilates sur les 25 exercices du Matwork 2 avec les évolutions du niveau 3 [JOUR 1]

- Maîtriser les données théoriques de la méthode Pilates
- Pratiquer et découvrir les 25 exercices du Matwork 2 avec les évolutions de niveau 3

Découvrir et animer des séquences de Pilates Matwork 3 [JOUR 1 et 2]

- Découvrir les 10 nouveaux exercices du référentiel Matwork 3
- Pratiquer et animer des routines Pilates constituées à partir des 35 exercices du niveau Matwork 3

Pratiquer et manipuler la méthode en vue d'améliorer ses démonstrations et ses approches pédagogiques d'instructeur Pilates [JOUR 2]

- Perfectionner sa pratique personnelle : améliorer ses qualités de souplesse, de mobilité de colonne vertébrale et tonifier sa sangle abdominale
- Initier une approche du Pilates chorégraphique

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de mise en situation pédagogique ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICES

Eugénie ARNAL
M2 STAPS, Sport et Territoires
BPJEPS Activités de la Forme
Instructrice Pilates

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

PILATES NIVEAU 3

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Une maîtrise des fondamentaux et du niveau intermédiaire de la méthode Pilates (niveaux 1 et 2) est requise, ainsi qu'une année de pratique ou d'enseignement du Pilates.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel
500 € à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi…), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

Le Pilates est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Cette méthode est particulièrement bénéfique et efficace grâce à la précision de ses exercices, mais sans mouvements brusques et sans impact. Une séance de Pilates vise à mettre en action, en alternance, tous les groupes musculaires, parfois dans des combinaisons inhabituelles.

On insiste particulièrement sur les exercices du bas du tronc (muscles abdominaux et fessiers), région que Joseph Pilates, le créateur de la méthode, appelait la « génératrice ». On mise aussi beaucoup sur la respiration. Comme ils demandent une concentration certaine, ces exercices permettent une bonne prise de conscience de la fonction musculaire et de son contrôle.

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les compétences théoriques, techniques et pédagogiques nécessaires à l'encadrement sécuritaire de séances de Pilates pour des pratiquants d'un niveau avancé.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport, de la danse ou de la santé souhaitant se perfectionner dans l'enseignement de méthode Pilates afin d'accompagner la pratique de leurs bénéficiaires (niveau avancé) dans un objectif de forme, de bien-être, de santé, ou de performance sportive.

Peut animer des séances de Pilates toute personne détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : éducateur/coach sportif, enseignant d'EPS, enseignant en APA… (Art. L212.1 du Code du Sport).
Peuvent également utiliser la méthode Pilates dans le cadre des prérogatives de leur diplôme : les professionnels de santé ainsi que les professeurs de danse.

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Maîtriser la pratique et l'enseignement de la méthode Pilates sur les 25 exercices du Matwork 2 avec les évolutions du niveau 3 [JOUR 1]

- Maîtriser les données théoriques de la méthode Pilates
- Pratiquer et découvrir les 25 exercices du Matwork 2 avec les évolutions de niveau 3

Découvrir et animer des séquences de Pilates Matwork 3 [JOUR 1 et 2]

- Découvrir les 10 nouveaux exercices du référentiel Matwork 3
- Pratiquer et animer des routines Pilates constituées à partir des 35 exercices du niveau Matwork 3

Pratiquer et manipuler la méthode en vue d'améliorer ses démonstrations et ses approches pédagogiques d'instructeur Pilates [JOUR 2]

- Perfectionner sa pratique personnelle : améliorer ses qualités de souplesse, de mobilité de colonne vertébrale et tonifier sa sangle abdominale
- Initier une approche du Pilates chorégraphique

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de mise en situation pédagogique ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICES

Eugénie ARNAL
M2 STAPS, Sport et Territoires
BPJEPS Activités de la Forme
Instructrice Pilates

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

PILATES ADAPTÉ AUX PUBLICS SPÉCIFIQUES

DURÉE

3 jours (21h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Une maîtrise des fondamentaux de la méthode Pilates est requise (équivalent Pilates niveau 1 - Matwork 1).

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

750 € en présentiel

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

Dans un monde en constante évolution, où le bien-être physique et mental occupe une place centrale, la méthode Pilates s'est affirmée comme une discipline incontournable pour l'harmonie du corps et de l'esprit. Sa capacité à renforcer, équilibrer et tonifier le corps tout en apaisant l'esprit en fait une pratique prisée par de nombreux adeptes.

Cependant, pour répondre aux besoins diversifiés de populations spécifiques, il est essentiel d'adapter cette méthode avec soin et expertise. Personnes âgées, personnes en situation de surpoids, présentant des troubles musculo-squelettiques, patients en rééducation : des adaptations doivent être réalisées et des variantes proposées afin de garantir un accompagnement personnalisé et sécuritaire favorisant ainsi une pratique du Pilates bienveillante et efficace.

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les compétences nécessaires à l'encadrement sécuritaire de séances de Pilates auprès de divers publics spécifiques, avec ou sans petit matériel, dans un objectif de forme, de bien-être ou de santé.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport, de la danse ou de la santé souhaitant se former à l'enseignement de méthode Pilates auprès de publics spécifiques, avec ou sans petit matériel, dans un objectif de forme, de bien-être ou de santé.

Peut animer des séances de Pilates toute personne détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : éducateur/coach sportif, enseignant d'EPS, enseignant en APA... (Art. L212.1 du Code du Sport).
Peuvent également utiliser la méthode Pilates dans le cadre des prérogatives de leur diplôme : les professionnels de santé ainsi que les professeurs de danse.

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Adapter l'enseignement de la méthode Pilates aux publics ayant des besoins spécifiques [JOUR 1]

- Identifier votre sphère de compétence vis-à-vis des publics spécifiques
- Comprendre les problématiques du public spécifique visé
- Évaluer le pratiquant qui débute pour identifier ses besoins et ses (in)capacités
- Utiliser la respiration au service des besoins spécifiques
- Réaliser une analyse posturale
- Conseiller le pratiquant pour une bonne installation avant la pratique
- Contribuer à l 'ETP par le Pilates

Proposer des adaptations pertinentes et sécuritaires aux publics spécifiques encadrés [JOUR 1 et 2]

- Bénéfices du Pilates sur les pathologies et publics spécifiques
- Découverte de la pratique Pilates en fonction de la spécificité
- Adaptation de la méthode Pilates en fonction de la spécificité

- Pathologies du dos et les courbures rachidiennes : cyphose, hernie
- Pathologies rhumatologiques : ostéoporose, arthrose, polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante
- Fibromyalgie
- Pathologies des membres inférieurs : prothèse de hanche, prothèse de genou, douleurs de genou
- Pathologies des membres supérieurs : déséquilibre articulaire et ceinture scapulaire

Utiliser le petit matériel au service de la compréhension et de l'adaptation de la méthode Pilates auprès de publics spécifiques [JOUR 2 et 3]

- Proposer des adaptations / options /remédiations avec du petit matériel

Petit matériel abordé : Ballon de Franklin, Pad, Ballon paille, Swissball, Balle de tennis, Magic circle, Élastique, Foam roller, Bosu, Chaise, Mur

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de mise en situation pédagogique ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICE

Natacha GEFFROY
Master 2 Sport et Santé Vieillissement Handicap Mouvement et Adaptation
Instructrice Pilates
Certifiée en Posturall Ball

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

PILATES ET MATERNITÉ

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Une maîtrise des fondamentaux de la méthode Pilates est requise (équivalent Pilates niveau 1 - Matwork 1).

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel
500 € à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi…), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

Pendant la grossesse et après l'accouchement, le corps de la femme subit de nombreuses transformations physiques, physiologiques et psycho-sociales. Néanmoins, ces changements ne doivent pas être un frein à la pratique d'une activité physique qui présente, au contraire, de nombreux bénéfices pour la santé.

La méthode Pilates est particulièrement appropriée en ces périodes pré et post-natales car elle s'adapte aux différents trimestres de la grossesse et aux spécificités du post-partum. Elle permet aux femmes enceintes de rester en forme, de vivre agréablement cette période, et de prévenir l'apparition de certains maux. Elle permet également de récupérer plus rapidement après l'accouchement. La pratique du Pilates est aussi une excellente technique anti-stress, qui améliore la respiration tout en favorisant la qualité du sommeil.

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les compétences nécessaires à l'encadrement sécuritaire de séances de Pilates pendant la grossesse (lors des 3 trimestres) et le post-partum.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport, de la danse ou de la santé souhaitant se former à l'enseignement de méthode Pilates en période pré et post natale afin d'accompagner la pratique des femmes enceintes et des jeunes maman dans un objectif de forme, de bien-être ou de santé.

Peut animer des séances de Pilates toute personne détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : éducateur/coach sportif, enseignant d'EPS, enseignant en APA… (Art. L212.1 du Code du Sport).
Peuvent également utiliser la méthode Pilates dans le cadre des prérogatives de leur diplôme : les professionnels de santé ainsi que les professeurs de danse.

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Comprendre les intérêts et les principes de la méthode Pilates pendant la grossesse [JOUR 1]

- Les bénéfices de la méthode Pilates en période pré-natale
- Les mouvements fondamentaux de Pilates adaptés à chaque trimestre de la grossesse
- Les différentes adaptations accompagnées du petit matériel
- Les échauffements et étirements adaptés à la maternité
- Les mouvements pour se détendre et soulager les maux de la grossesse (sciatique, douleurs lombaires...)

Intégrer les dimensions physiologiques et anatomiques dans une séance de Pilates adaptée à la maternité [JOUR 1]

- Rappels anatomiques : le bassin, le périnée
- Changements physiques et physiologiques lors de la grossesse, contre-indications et principes sécuritaires en Pilates
- Comprendre le diastasis et exercices de prévention
- Réalisation d'un questionnaire préalable à la pratique en période pré et post natale

Préparer et animer une séance de Pilates adaptée à la maternité en groupe ou en séance individualisée [JOUR 2]

- Construire une routine Pilates adaptée en fonction du stade de la grossesse ou du post-partum
- Le renforcement abdominal sécuritaire grâce au Pilates en post-partum
- La promotion de ses séances de Pilates pré et post natal
- Collaboration avec les professionnels de la périnatalité en vue d'une reprise du Pilates
- Pratique avec bébé lors d'une séance de Pilates en post-partum

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme d'étude de cas ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICE

Natacha GEFFROY
Master 2 Sport et Santé Vieillissement Handicap Mouvement et Adaptation
Instructrice Pilates
Certifiée en Posturall Ball

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

PILATES SUR CHAISE

DURÉE

1 jour (8h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Une connaissance des fondamentaux de la méthode Pilates est requise (équivalent Pilates niveau 1 - Matwork 1)

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

300 €

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

Les bienfaits du Pilates sur tapis pour le corps et l'esprit ne sont plus à démontrer ! Mais connaissez-vous les avantages de la méthodes Pilates sur chaise ?

L'un des avantages du Pilates sur chaise est d'être accessible à toute personne ayant des difficultés pour aller au sol : personnes âgées et à mobilité réduite notamment. Aussi, le Pilates sur chaise se caractérise par sa simplicité de mise en oeuvre : pas besoin d'un grand espace ni de matériel spécifique. A la maison ou au bureau, une chaise suffit ! Le Pilates sur chaise permet également de s'affranchir du poids du corps pour faciliter le relâchement et la prise de conscience de la respiration.

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les compétences nécessaires à l'encadrement sécuritaire de séances de Pilates sur chaise, quel que soit l'objectif visé et le public encadré.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport, de la danse ou de la santé souhaitant se former à l'enseignement de méthode Pilates sur chaise afin d'accompagner la pratique de leurs bénéficiaires dans un objectif de forme, de bien-être, de santé, ou de performance sportive.

Peut animer des séances de Pilates toute personne détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : éducateur/coach sportif, enseignant d'EPS, enseignant en APA... (Art. L212.1 du Code du Sport).
Peuvent également utiliser la méthode Pilates dans le cadre des prérogatives de leur diplôme : les professionnels de santé ainsi que les professeurs de danse.

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Maîtriser et enseigner un répertoire d'exercices de Pilates sur chaise [MATIN]
- Adopter une bonne posture et ajuster son assise pour pratiquer du Pilates sur chaise de manière efficace et sécuritaire
- Réaliser l'ensemble des exercices du Pilates Matwork I sur chaise
- Utiliser des options et des adaptations pour faciliter ou intensifier la pratique

Construire et animer des séances de Pilates sur chaise [APRES-MIDI]
- Construire une séance de Pilates sur chaise en fonction de l'objectif visé et du public encadré
- Intégrer du petit matériel « Pilates band » pour faciliter ou intensifier la pratique
- Réaliser des échauffements et des étirements sur chaise pour débuter ou terminer sa séance de Pilates sur chaise

Adapter sa séance de Pilates sur chaise à un public particulier [APRES-MIDI]
- Proposer des séances de Pilates sur chaise à des personnes âgées, à mobilité réduite ou présentant des incapacités
- Proposer des séances de Pilates sur chaise en entreprise
- Agrémenter sa séance avec des exercices sur chaise amenant une touche de bien-être (axés sur la respiration, la relaxation, facilitant la digestion...)

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :
- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de mise en situation pédagogique ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICE

Natacha GEFFROY
Master 2 Sport et Santé Vieillissement Handicap Mouvement et Adaptation
Instructrice Pilates
Certifiée en Posturall Ball

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

PILATES ENFANTS

DURÉE

1 jour (8h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine du Pilates n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

300 €

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

Il n'y a pas d'âge pour s'initier au Pilates. Cette pratique, qui remporte un vif succès depuis quelques années, se décline aussi auprès du public enfant.

Au-delà de la nécessité d'instaurer un climat de sécurité et de bienveillance, il faudra bien sûr adapter la conception de la séance et l'approche pédagogique. La pratique devra être accessible, divertissante et adaptée selon l'âge et les besoins de l'enfant.

Grâce à des exercices ludiques et faciles à exécuter, ces séances de Pilates permettront aux enfants, de prendre pleinement conscience de leur corps, de leur posture afin d'acquérir de bons réflexes pour l'améliorer. Ils amélioreront aussi leur motricité, leur capacité de concentration, et l'utilisation de leur respiration.

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les compétences théoriques, techniques et pédagogiques pour créer et animer des séances de Pilates auprès d'un public enfant.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport et de la danse souhaitant se former à l'encadrement de séance de Pilates destinées à un public enfant.

Peut animer des séances de Pilates toute personne détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : éducateur/coach sportif, enseignant d'EPS, enseignant en APA… (Art. L212.1 du Code du Sport).
Peuvent également utiliser la méthode Pilates dans le cadre des prérogatives de leur diplôme : les professionnels de santé ainsi que les professeurs de danse.

OBJECTIFS ET CONTENU

À l'issue de la formation vous serez capable de :

Développer la pratique de la méthode Pilates auprès d'un public enfant [MATIN]

- Connaître les bienfaits de la méthode Pilates pour les enfants
- Enseigner les principes fondamentaux et les référentiels du Pilates adaptés à l'enfant (respiration, centrage, position neutre...)
- Développer l'activité Pilates enfant auprès de différentes structures pour diversifier son enseignement (école de danse, studio de Pilates, école primaire, centre de loisirs, centre de santé et de bien-être …)

Animer des séances de Pilates ludiques auprès d'un public enfant [MATIN ET APRES-MIDI]

- Connaître les mouvements fondamentaux du Pilates adaptés au public enfant (répertoire d'exercices)
- Maîtriser les options évolutives et adaptations avec ou sans petit matériel
- Savoir donner des images, des visualisations, des sensations, pour une meilleure pédagogie et intégration de la méthode

Concevoir et animer des séances de Pilates enfants en fonction de l'âge [MATIN ET APRES-MIDI]

- Savoir construire un échauffement et un retour au calme dans le cadre d'une routine Pilates
- Concevoir des séances de Pilates enfants de 5 à 7 ans
- Concevoir des séances de Pilates enfants de 8 à 12 ans

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de mise en situation pédagogique ;
- Un questionnaire de satisfaction à chaud ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICE

Julie ALBALADEJO

CQP Animateur de Loisir Sportif option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression
Formation DO IN
Sophro-Relaxologue
Instructrice Pilates certifiée : Matwork I, II, III, Post-thérapie, Séniors, Petit matériel, Pré/Post natal…

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

PILATES REFORMER 1

DURÉE

4 jours (28h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Une maîtrise des fondamentaux de la méthode Pilates (niveau 1) est requise, ainsi qu'une année de pratique ou d'enseignement du Pilates.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

1200 €

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi…), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

Le Reformer, un appareil polyvalent doté de ressorts et de poulies, permet d'ajuster la résistance et d'exécuter des mouvements fluides et précis, tout en respectant les référentiels et les principes fondamentaux du Pilates. Grâce à une combinaison unique de travail musculaire, d'étirements et de contrôle de la respiration, le Pilates Reformer favorise l'amélioration de la posture, le développement de la souplesse, la stabilité et l'équilibre corporel.

La pratique sur Reformer peut être adaptée à tous les niveaux et offre une expérience personnalisée, permettant de répondre aux besoins spécifiques de chaque individu, qu'il s'agisse de renforcer le centre du corps, de soulager des tensions ou d'optimiser les performances physiques.

Cette formation vise à vous transmettre les compétences indispensables pour encadrer des séances de Pilates Reformer en toute sécurité. Vous développerez des connaissances approfondies sur l'utilisation du Reformer, les techniques spécifiques à cet appareil, ainsi que les bases pédagogiques essentielles pour accompagner vos pratiquants dans une approche respectueuse, efficace et adaptée.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport, de la danse ou de la santé souhaitant se former à l'enseignement de la méthode Pilates sur Reformer afin d'accompagner la pratique de leurs bénéficiaires dans un objectif de forme, de bien-être, de santé, ou de performance sportive.

Peut animer des séances de Pilates toute personne détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : éducateur/coach sportif, enseignant d'EPS, enseignant en APA… (Art. L212.1 du Code du Sport).
Peuvent également utiliser la méthode Pilates dans le cadre des prérogatives de leur diplôme : les professionnels de santé ainsi que les professeurs de danse.

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Maîtriser et enseigner un répertoire d'exercices de Pilates sur Reformer
[JOUR 1 et 2]

- Découvrir le Reformer et savoir réaliser les réglages nécessaires pour une pratique efficace et sécuritaire
- Se référer aux référentiels de posture et de respiration de la méthode Pilates sur Reformer
- Enseigner l'ensemble des exercices de référence du Pilates Reformer
- Utiliser des options et des adaptations pour faciliter ou intensifier la pratique

Construire et animer des séances de Pilates sur Reformer
[JOUR 2 et 3]

- Construire une séance de Pilates sur Reformer en fonction de l'objectif visé (stabilité et force du tronc, tonicité des bras et des jambes, stabilité des articulations, flexibilité, équilibre et coordination)
- Maîtriser la pédagogie spécifique à l'enseignement du Pilates sur Reformer : observation, consignes et points d'attention
- Réaliser des échauffements et des étirements sur Reformer pour débuter ou terminer sa séance de Pilates sur Reformer

Adapter sa séance de Pilates sur Reformer aux spécificités du pratiquant
[JOUR 3 et 4]

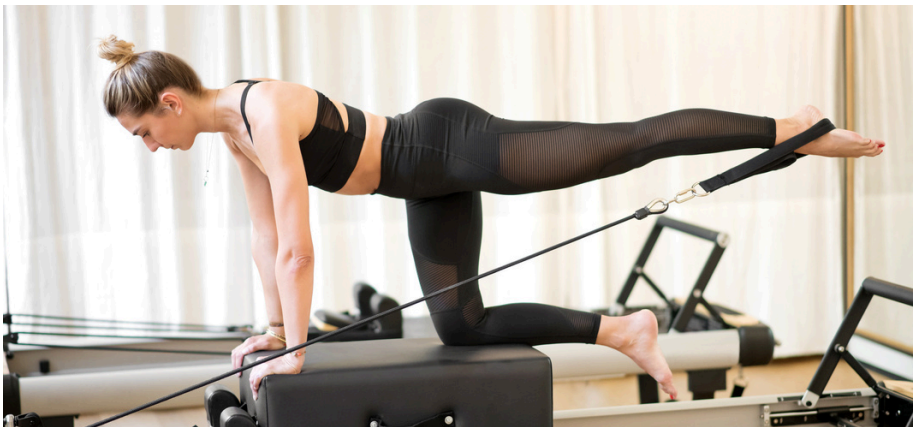
- Repérer et analyser les besoins et les compensations posturales du pratiquant
- Construire une séance de Pilates sur Reformer selon l'analyse posturale en vue d'améliorer et de rééquilibrer la posture du pratiquant
- Prendre en compte les douleurs et les compensations liées à un (ou plusieurs) troubles musculo-squelettiques en proposant des adaptations

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des apports théoriques (pédagogie active) ;
- Une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Des temps d'échanges ouverts sur les questionnements des participants.



SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque demi-journée de formation suivie ;
- Une évaluation des acquis sous forme de démonstration technique et de mise en situation pédagogique ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICES

Eugénie ARNAL
M2 STAPS, Sport et Territoires, BPJEPS Activités de la Forme
Instructrice Pilates

Natacha GEFFROY
Master 2 Sport et Santé Vieillissement Handicap Mouvement et Adaptation
Instructrice Pilates

Annick TERRIER
CQP Animateur de Loisirs sportifs
Instructrice Pilates sur tapis et sur machine

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

PILATES REFORMER 2

DURÉE

3 jours (21h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Une maîtrise de la méthode Pilates sur Reformer (équivalent Reformer 1) est requise, ainsi qu'une année de pratique ou d'enseignement du Pilates.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

850 €

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi…), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

Le Reformer, un appareil polyvalent doté de ressorts et de poulies, permet d'ajuster la résistance et d'exécuter des mouvements fluides et précis, tout en respectant les référentiels et les principes fondamentaux du Pilates. Grâce à une combinaison unique de travail musculaire, d'étirements et de contrôle de la respiration, le Pilates Reformer favorise l'amélioration de la posture, le développement de la souplesse, la stabilité et l'équilibre corporel.

La pratique sur Reformer peut être adaptée à tous les niveaux et offre une expérience personnalisée, permettant de répondre aux besoins spécifiques de chaque individu, qu'il s'agisse de renforcer le centre du corps, de soulager des tensions ou d'optimiser les performances physiques.

Cette formation a pour objectif de vous permettre d'approfondir votre enseignement du Pilates Reformer afin d'encadrer des séances de niveau intermédiaire à avancé, en sécurité et avec précision.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport, de la danse ou de la santé souhaitant approfondir leur enseignement de la méthode Pilates sur Reformer afin d'accompagner la pratique de leurs bénéficiaires dans un objectif de forme, de bien-être, de santé, ou de performance sportive.

Peut animer des séances de Pilates toute personne détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : éducateur/coach sportif, enseignant d'EPS, enseignant en APA… (Art. L212.1 du Code du Sport).
Peuvent également utiliser la méthode Pilates dans le cadre des prérogatives de leur diplôme : les professionnels de santé ainsi que les professeurs de danse.

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Maitriser et enseigner un répertoire d'exercices de Pilates Reformer d'un niveau intermédiaire à avancé
[JOUR 1 et 2]

- Rappel : savoir réaliser les réglages nécessaires pour une pratique efficace et sécuritaire
- Rappel : placer les référentiels de posture et de respiration de la méthode Pilates sur Reformer
- Découvrir et connaître les objectifs de chaque nouvel exercice du Pilates Reformer 2
- Enseigner l'ensemble des exercices de référence du Pilates Reformer 2
- Utiliser des options et des adaptations pour faciliter ou intensifier la pratique
- Enseigner les options avancées des mouvements issus du répertoire Reformer 1

Concevoir et animer des séances de Pilates Reformer pour un public de niveau intermédiaire à avancé
[JOUR 1 et 2]

- Concevoir la séance en fonction de l'objectif visé (force et endurance musculaire, flexibilité, stabilité, équilibre, contrôle et alignement postural, coordination, mobilité spinale)
- Maîtriser la posture et la pédagogie spécifique à l'enseignement du Pilates sur Reformer en cours individuel ou collectif
- Proposer un enseignement fluide et continu
- Réaliser des échauffements et des étirements sur Reformer pour débuter ou terminer une séance de niveau intermédiaire à avancé
- Intégrer des mouvements de Reformer Fitness en respectant l'intégrité physique des pratiquants et leurs capacités

Adapter sa séance de Pilates sur Reformer aux spécificités du pratiquant
[JOUR 2 et 3]

- Repérer et analyser les besoins et les compensations posturales du pratiquant
- Construire une séance de Pilates sur Reformer selon l'analyse posturale en vue d'améliorer et de rééquilibrer la posture du pratiquant
- Observer et apporter les corrections de postures nécessaires
- Intégrer du petit matériel pour varier, faciliter ou intensifier la pratique
- Prendre en compte les (in)capacités, les douleurs et les compensations liées à un (ou plusieurs) troubles musculosquelettiques en proposant des adaptations

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des apports théoriques (pédagogie active) ;
- Une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Des temps d'échanges ouverts sur les questionnements des participants.

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque demi-journée de formation suivie ;
- Une évaluation des acquis sous forme de démonstration technique et de mise en situation pédagogique ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICES

Eugénie ARNAL
M2 STAPS, Sport et Territoires, BPJEPS Activités de la Forme
Instructrice Pilates

Natacha GEFFROY
Master 2 Sport et Santé Vieillissement Handicap Mouvement et Adaptation
Instructrice Pilates

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

PILATES SPRINGBOARD

DURÉE

4 jours (28h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Une maîtrise des fondamentaux de la méthode Pilates (niveau 1) est requise, ainsi qu'une année de pratique ou d'enseignement du Pilates.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

1200 €

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

Le Springboard, un appareil ingénieux équipé de ressorts et de barres réglables, permet une grande variété d'exercices, offrant ainsi une résistance modulable et un travail précis en position debout, assise ou allongée. Ce support unique favorise l'engagement musculaire profond et l'allongement du corps, tout en respectant les principes fondamentaux du Pilates. Grâce à une combinaison harmonieuse de renforcement, d'étirement et de contrôle respiratoire, le Springboard contribue à améliorer la posture, la force fonctionnelle, la souplesse et la stabilité.

Adapté à différents niveaux de pratique, le Springboard offre des possibilités d'entraînement variées et personnalisées, répondant aux besoins spécifiques de chaque individu : renforcer le centre du corps, améliorer l'équilibre ou accompagner une rééducation douce.

Cette formation vous transmettra les compétences nécessaires pour encadrer des séances de Pilates avec Springboard. Vous développerez des connaissances approfondies sur l'utilisation du Springboard , les techniques spécifiques à cet appareil, ainsi que les bases pédagogiques essentielles pour accompagner vos pratiquants dans une approche respectueuse, efficace et adaptée.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport, de la danse ou de la santé souhaitant se former à l'enseignement de la méthode Pilates avec Springboard afin d'accompagner la pratique de leurs bénéficiaires dans un objectif de forme, de bien-être, de santé, ou de performance sportive.

Peut animer des séances de Pilates toute personne détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : éducateur/coach sportif, enseignant d'EPS, enseignant en APA... (Art. L212.1 du Code du Sport).
Peuvent également utiliser la méthode Pilates dans le cadre des prérogatives de leur diplôme : les professionnels de santé ainsi que les professeurs de danse.

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Construire et animer des séances de Pilates avec Springboard [JOUR 1 et 2]

- Découvrir le Springboard et réaliser les réglages nécessaires pour une pratique efficace et sécuritaire
- Se référer aux référentiels de posture et de respiration de la méthode Pilates avec Springboard
- Enseigner un répertoire d'exercices avec Springboard grâce à l'approche des systèmes
- Déconstruire et transposer le répertoire Matwork avec le Springboard
- Construire une séance de Pilates avec Springboard en fonction de l'objectif visé (stabilité et force du tronc, tonicité des bras et des jambes, stabilité des articulations, flexibilité, équilibre et coordination) selon une approche contemporaine et classique
- Réaliser des échauffements et des étirements avec Springboard pour débuter ou terminer sa séance de Pilates Springboard

Adapter son approche pédagogique et sa séance de Pilates avec Springboard aux spécificités du pratiquant [JOUR 3 et 4]

- Maîtriser la pédagogie spécifique à l'enseignement du Pilates avec Springboard : observation, consignes et points d'attention
- Repérer et analyser les besoins et les compensations posturales du pratiquant
- Construire une séance de Pilates avec Springboard selon l'analyse posturale en vue d'améliorer et de rééquilibrer la posture du pratiquant
- Utiliser des options et des adaptations pour faciliter ou intensifier la pratique
- Prendre en compte les douleurs et les compensations liées à un (ou plusieurs) troubles musculo-squelettiques en proposant des adaptations

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des apports théoriques (pédagogie active) ;
- Une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Des temps d'échanges ouverts sur les questionnements des participants.

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque demi-journée de formation suivie ;
- Une évaluation des acquis sous forme de démonstration technique et de mise en situation pédagogique ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICE

Natacha GEFFROY
Master 2 Sport et Santé Vieillissement Handicap Mouvement et Adaptation
Instructrice Pilates

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.



YOGA

CAP'FORMATIONS Sport

YOGA, PARCOURS COMPLET

Comprenant :

- Yoga, les fondamentaux
- Yoga adapté aux publics spécifiques
- Yoga et maternité
- Yoga sur chaise
- Yoga enfants

DURÉE

9 jours (68h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine du Yoga n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

1 990 €

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

Le Yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien être physique et mental. Il s'agit d'un véritable art de vivre et d'une activité physique complète pour le corps et l'esprit. Pratiqué régulièrement, il peut devenir un puissant outil de développement personnel.

Aujourd'hui, le Yoga tend à gagner un large public car il existe un réel engouement pour les pratiques douces et une envie de plus en plus partagée d'adopter un mode de vie permettant de limiter le stress, l'anxiété et leurs effets pervers. La pratique du Yoga apporte également de réels bénéfices physiques : amélioration de la souplesse, renforcement musculaire en douceur, équilibre. Il existe différents types de Yoga, ce qui rend la discipline accessible à un public très varié.

La formation a pour objectif de vous transmettre les compétences théoriques, techniques et pédagogiques nécessaires à l'encadrement sécuritaire de séances de Yoga, auprès d'un public varié, avec ou sans petit matériel.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels exerçant dans le champs des métiers du sport ou de l'animation, mais également aux professionnels de santé, souhaitant se former à l'encadrement de séances de Yoga, auprès d'un public varié, avec ou sans petit matériel.

La discipline se situant hors champ du sport, cette formation est également accessible à toute personne, désirant acquérir des compétences ou se perfectionner dans le domaine.

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

MODULE 1 : LES FONDAMENTAUX (3 jours, 24H)
- Maîtriser la pratique et l'enseignement des fondamentaux du Yoga [JOUR 1]
- Créer et diriger une séance de Yoga [JOUR 2 ET 3]
- Analyser la pratique du Yoga d'un point de vue biomécanique [JOUR 3]

MODULE 2 : PETIT MATERIEL ET PUBLICS SPECIFIQUES (2 jours, 14H)
- Connaître les différentes adaptations en fonction du public encadré et des pathologies [JOUR 4 et 5]
- Utiliser le matériel spécifique au Yoga [JOUR 4 et 5]

MODULE 3 : YOGA ET MATERNITÉ (2 jours, 14H)
- Concevoir des séances de Yoga en période pré natale [JOUR 6]
- Concevoir des séances de Yoga en période post natale [JOUR 7]

MODULE 4 : YOGA SUR CHAISE (1 jour, 8H)
- Comprendre et définir les enjeux de l'utilisation de la chaise en Yoga [JOUR 8]
- Maîtriser et enseigner un catalogue de postures de Yoga sur chaise [JOUR 8]
- Adapter sa séance de Yoga sur chaise au public encadré et à l'objectif visé [JOUR 8]

MODULE 4 : YOGA ENFANTS (1 jour, 8H)
- Développer la pratique du Yoga auprès du public enfant [JOUR 9]
- Animer des séances de Yoga ludiques et sécuritaires auprès du public enfant [JOUR 9]
- Concevoir et animer des séances de Yoga en fonction de l'âge des enfants [JOUR 9]

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :
- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de questionnaire ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICE

Mélody GARRIGUE
DEUST Métiers de la Forme
Professeur de Yoga certifiée Yoga Alliance
Spécialisée dans le Yoga pré et post natal et abdominaux non générateurs de pression

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

YOGA, LES FONDAMENTAUX

DURÉE

3 jours (24h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine du Yoga n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

850 € en présentiel ou à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

Le Yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien être physique et mental. Il s'agit d'une activité physique complète, bénéfique pour le corps et l'esprit. Pratiqué régulièrement, il peut devenir un puissant outil de développement personnel.

Aujourd'hui, le Yoga tend à gagner un large public car il existe un réel engouement pour les pratiques douces et une envie de plus en plus partagée d'adopter un mode de vie permettant de limiter le stress, l'anxiété et leurs effets pervers. La pratique du Yoga apporte également de réels bénéfices physiques : amélioration de la souplesse, renforcement musculaire en douceur, équilibre. Il existe différents types de Yoga, ce qui rend la discipline accessible à un public très varié.

La formation a pour objectif de vous transmettre les compétences théoriques, techniques et pédagogiques fondamentales nécessaires à l'encadrement sécuritaire de séances de Yoga.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels exerçant dans le champs des métiers du sport ou de l'animation, mais également aux professionnels de santé, souhaitant se former à l'encadrement de séances de Yoga.

La discipline se situant hors champ du sport, cette formation est également accessible à toute personne, désirant acquérir des compétences ou se perfectionner dans le domaine.

OBJECTIFS ET CONTENU

À l'issue de la formation vous serez capable de :

Maîtriser la pratique et l'enseignement des fondamentaux du Yoga [JOUR 1]

- Les principales disciplines de Yoga, leurs différences et intérêts respectifs (Hatha, Vinyasa, Yin, Sivananda…)
- Pratique de Yoga dynamique : Vinyasa Yoga
- Pratique de Yoga doux : Yin Yoga
- Pranamaya (exercices de respiration), bandhas, méditation
- Introduction à la philosophie du Yoga

Créer et diriger une séance de Yoga [JOUR 2 ET 3]

- Pratique d'un catalogue de postures (flexion avant, flexion arrière, torsions, inversions, équilibre…)
- Conditions sécuritaires : ajustements, remédiations, points clés à observer chez le pratiquant
- Conception d'une séance de Yoga en fonction du public ciblé et de l'objectif visé
- Le rôle spécifique du professeur de Yoga
- Le séquençage et la construction d'un cours de yoga, analyse du contenu et du déroulement

Analyser la pratique du Yoga d'un point de vue physiologique et biomécanique [JOUR 3]

- Physiologie respiratoire et Yoga
- Anatomie et asanas : engagement musculaire selon les postures, contre-indications
- Yoga et articulations : articulations mises en jeu selon les postures

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de questionnaire ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICE

Mélody GARRIGUE
DEUST Métiers de la Forme
Professeur de Yoga certifiée Yoga Alliance
Spécialisée dans le Yoga pré et post natal et abdominaux non générateurs de pression

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

YOGA ADAPTÉ AUX PUBLICS SPÉCIFIQUES

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Une pratique personnelle du Yoga ou le suivi d'une formation Yoga est conseillé (non obligatoire).

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel
500 € à distance
TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi…), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

Le Yoga connaît un succès fulgurant ces dernières années. On peut ainsi retrouver des profils de pratiquants très variés au sein d'une même séance. Des sportifs, aux seniors, en passant par les femmes enceintes, le yoga est une pratique bénéfique pour tous, tant sur le plan plan physique que psychique.

De nombreuses adaptations sont donc à réaliser, en fonction de l'état physiologique et/ou de la pathologie que rencontre le pratiquant. Les nombreux accessoires de yoga (briques, sangles, coussins, chaises…) constituent une véritable aide à la pratique pour ces publics spécifiques, aussi bien sur le plan préventif que thérapeutique. Le matériel peut aussi être utilisé pour intensifier la pratique, mettre en lumière un ou plusieurs points de la posture.

La formation a pour objectif de vous transmettre les compétences théoriques, techniques et pédagogiques nécessaires à l'encadrement de séances de Yoga auprès de publics spécifiques. Elle vous permettra également de savoir utiliser le matériel classique de Yoga afin de varier l'intensité des séances, de rendre la pratique plus agréable pour certains publics le nécessitant, et de diriger de manière plus précise les différentes posture de Yoga.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels exerçant dans le champs des métiers du sport ou de l'animation, mais également aux professionnels de santé, souhaitant se former à l'encadrement de séances de Yoga avec petit matériel et auprès d'un public varié.

La discipline se situant hors champ du sport, cette formation est également accessible à toute personne, désirant acquérir des compétences ou se perfectionner dans le domaine.

OBJECTIFS ET CONTENU

À l'issue de la formation vous serez capable de :

Adapter l'enseignement du Yoga en fonction du public encadré et des pathologies [JOUR 1 et 2]

- Etude anatomique et physiologique appliquée au yoga des publics spécifiques : séniors (arthrose), publics porteur de pathologie (cancer, endométriose) ou souffrant de trouble musculo-squelettique (dorsalgie, sciatique)
- Adaptations des asanas en fonction du public encadré
- Postures bénéfiques et recommandées en fonction des limitations fonctionnelles du public encadré
- Stimulations des fonctions vitales détériorées (par le vieillissement ou une pathologie) par le yoga : respiration, circulation, transit...
- Points d'attention, pédagogie et conditions sécuritaires en fonction du public
- Pratique de séances de « yoga adapté »

Utiliser le matériel spécifique au Yoga [JOUR 2]

- Utilisation des différents accessoires pour varier les séances : sangles, briques, coussins
- Utilisation de l'environnement (murs, sol) pour agrémenter sa pratique
- Répertoire de postures avec accessoires : debout, assis, quadrupédie et coucher dorsal
- Simplification ou complexification de la pratique avec le matériel en fonction du public encadré et de l'objectif visé
- Pratique d'une séquence avec matériel

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de questionnaire ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICE

Mélody GARRIGUE
DEUST Métiers de la Forme
Professeur de Yoga certifiée Yoga Alliance
Spécialisée dans le Yoga pré et post natal et abdominaux non générateurs de pression

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

YOGA ET MATERNITÉ

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine du Yoga n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel

500€ à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

La maternité entraîne de nombreux changements physiques, physiologiques et psychologiques chez la femme, pendant sa grossesse mais également après l'accouchement.

La pratique du Yoga permet d'accompagner les femmes enceintes et les jeunes mamans sur le plan physique et émotionnel, en s'adaptant à chacune et en les accompagnant tout au long des étapes de la maternité. Le Yoga permet de prévenir et soulager les problèmes fonctionnels, aussi bien en période pré-natale qu'en post-partum. Il permet également un travail et une découverte du corps en profondeur, facilitant la récupération en période post-natale. Les respirations, qui ont une place très importante en Yoga, permettront à la future maman d'appréhender avec sérénité sa grossesse, de se préparer pour le travail le jour de l'accouchement, et de tonifier et drainer son corps en suites de couches.

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les compétences nécessaires pour animer des séances de Yoga pré et post natal, dans le respect de la physiologie de la femme enceinte et de la jeune maman.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels exerçant dans le champs des métiers du sport ou de l'animation, mais également aux professionnels de santé, souhaitant se former à l'encadrement de séances de Yoga pré et post natal.

La discipline se situant hors champ du sport, cette formation est également accessible à toute personne, désirant acquérir des compétences ou se perfectionner dans le domaine.

OBJECTIFS ET CONTENU

À l'issue de la formation vous serez capable de :

Concevoir des séances de Yoga en période pré-natale [JOUR 1]

- Comprendre les intérêts et les bénéfices du Yoga pour la femme enceinte
- Soulager et prévenir les maux de la grossesse grâce aux postures et aux respirations yogiques (reflux, douleurs sacro-iliaques, constipation, jambes lourdes, mal au dos…)
- Proposer des exercices de bien-être et de détente en période pré-natale
- Préserver sa sangle abdominale et son périnée pendant la grossesse grâce à la pratique du Yoga
- Les placements sécuritaires et les différentes adaptations du Yoga pour la femme enceinte

Concevoir des séances de Yoga en période post-natale [JOUR 2]

- Rappels anatomiques sur le périnée et le bassin féminin
- Adapter la pratique selon les dimensions anatomiques et physiologiques liées au post partum
- Retrouver forme, énergie, et fonctionnalité du corps après l'accouchement
- Périnée et abdominaux après accouchement : reconstruire de manière optimale grâce aux respirations (Uddiyana Bandha, massage des organes)
- Les postures bénéfiques en post-partum, et celles à éviter
- Savoir adapter le travail en fonction de la période du post-partum :

- De 0 à 15/20 jours
- De 20 jours à 6/8semaines
- Après 8 semaines

- Pratiquer le Yoga avec bébé

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de questionnaire ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICE

Mélody GARRIGUE
DEUST Métiers de la Forme
Professeur de Yoga certifiée Yoga Alliance
Spécialisée dans le Yoga pré et post natal et abdominaux non générateurs de pression

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

YOGA SUR CHAISE

DURÉE

1 jour (8h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Une pratique personnelle du Yoga ou le suivi d'une formation Yoga est conseillé (non obligatoire).

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

300 €

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

Le Yoga connaît un succès fulgurant ces dernières années grâce à ses nombreux bénéfices. Toutefois, la pratique sur tapis peut représenter un frein pour certains publics (personnes âgée, à mobilité réduite...) ou dans certains contextes (blessure, incapacité transitoire...)

Pratiquer le Yoga sur chaise permet de rendre la discipline accessible au plus grand nombre. En effet, la chaise est un support de choix car elle permet d'adoucir, d'adapter, d'intensifier ou d'améliorer sa pratique. Enseigner le Yoga sur chaise permet de proposer une pratique adaptée aux besoins de chacun puisque la chaise offre de nombreuses possibilités d'options et d'adaptations. Le Yoga sur chaise se caractérise également par sa simplicité de mise en oeuvre : pas besoin d'un grand espace ni de matériel spécifique. A la maison ou au bureau, une chaise suffit !

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les compétences théoriques, techniques et pédagogiques pour créer et animer des séances de Yoga sur chaise quel que soit l'objectif visé et le public encadré.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels exerçant dans le champs des métiers du sport ou de l'animation, mais également aux professionnels de santé, souhaitant se former à l'encadrement de séances de Yoga sur chaise.

La discipline se situant hors champ du sport, cette formation est également accessible à toute personne, désirant acquérir des compétences ou se perfectionner dans le domaine.

OBJECTIFS ET CONTENU

À l'issue de la formation vous serez capable de :

Comprendre et définir les enjeux de l'utilisation de la chaise en Yoga [MATIN]
- Yoga sur chaise : les avantages de la discipline et les publics particulièrement visés
- Les spécificités et caractéristiques des différents types de chaise à prendre en compte

Maîtriser et enseigner un catalogue de postures de Yoga sur chaise [MATIN et APRES-MIDI]
- Postures debout
- Postures assises
- Torsions
- Flexions avant
- Extensions arrière
- Inversions

Adapter sa séance de Yoga sur chaise au public encadré et à l'objectif visé [APRES-MIDI]
- Séances de Yoga sur chaise à l'intention des personnes âgées, personnes à mobilité réduite ou présentant des incapacités
- Séances de Yoga sur chaise en entreprise
- Mise en oeuvre d'options et adaptations pour intensifier ou simplifier la pratique
- Pédagogie et principes sécuritaires lors d'une séance de Yoga sur chaise
- Déclinaison de la pratique du Yoga sur chaise sur Swiss-ball

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :
- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de questionnaire ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICE

Mélody GARRIGUE
DEUST Métiers de la Forme
Professeur de Yoga certifiée Yoga Alliance
Spécialisée dans le Yoga pré et post natal et abdominaux non générateurs de pression

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

YOGA ENFANTS

DURÉE

1 jour (8h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine du yoga n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

300 €

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

Il n'y a pas d'âge pour s'initier au yoga. Cette pratique, devenue très populaire ces dernières années, se décline aussi chez les enfants.

Apprendre à se concentrer, à avoir confiance en soi, à mieux se connaître et améliorer sa motricité, tels sont les bienfaits du Yoga pour les enfants si l'enseignement est bien amené.

En effet, il est indispensable d'adapter la conception de la séance et la pédagogie à l'âge de l'enfant et au contexte de l'animation. La pratique doit être accessible, ludique et adaptée selon les besoins de l'enfant. Ainsi, au travers du jeu, dans un climat de sécurité et de bienveillance, le yoga permettra de guider les enfants vers une meilleure compréhension d'eux même, une meilleure écoute interpersonnelle, et une ouverture au monde.

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les compétences théoriques, techniques et pédagogiques pour créer et animer des séances de Yoga auprès d'un public enfant.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels exerçant dans le champs des métiers du sport ou de l'animation, mais également aux professionnels de santé, souhaitant se former à l'encadrement de séances de yoga auprès d'un public enfant.

La discipline se situant hors champ du sport, cette formation est également accessible à toute personne, désirant acquérir des compétences ou se perfectionner dans le domaine.

OBJECTIFS ET CONTENU

À l'issue de la formation vous serez capable de :

Développer la pratique du yoga auprès du public enfant :
[MATIN]

- Connaître les bénéfices du yoga pour les enfants
- Identifier et comprendre les besoins et possibilités des enfants en fonction des âges
- Identifier les partenariats potentiels pour développer son enseignement auprès du public enfant (écoles, centres de loisirs, MJC, associations, studios de yoga…) et maîtriser les aspects administratifs afférents

Animer des séances de yoga ludiques et sécuritaires auprès du public enfant :
[MATIN ET APRES-MIDI]

- Adopter la pédagogie et la posture adéquates au public enfant
- Identifier les points d'attention et les postures déconseillées chez les enfants
- Maîtriser un panel d'outils, de jeux, et de ressources pour animer les différents temps de la séance : asanas, respiration, méditation, relaxation, mudras et massages

Concevoir et animer des séances de yoga en fonction de l'âge des enfants :
[MATIN ET APRES-MIDI]

- Concevoir une séance de yoga pour les enfants de 3 à 6 ans
- Concevoir une séance de yoga pour les enfants de 6 à 12 ans

Concevoir une séance de yoga parent/enfant (+ 3 ans)

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de questionnaire ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICE

Mélody GARRIGUE
DEUST Métiers de la Forme
Professeur de Yoga certifiée Yoga Alliance
Spécialisée dans le Yoga pré et post natal et abdominaux non générateurs de pression

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.



MÉTHODES ET OUTILS D'ENTRAÎNEMENT

CAP'FORMATIONS Sport

STRETCHING: INTERÊTS, MÉTHODES ET PÉDAGOGIE

DURÉE

3 jours (21h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance ni expérience dans le stretching n'est requise pour participer à la formation.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences

TARIF

750 € en présentiel ou à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.

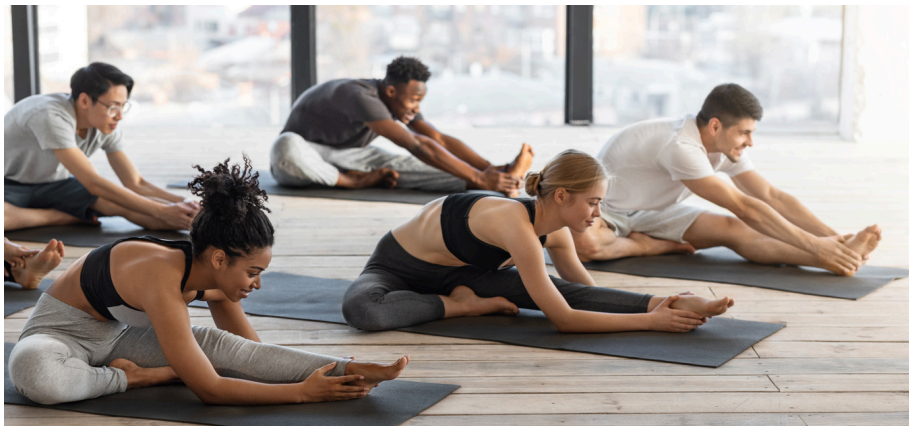


PRÉAMBULE

Le stretching (ou étirement) est une pratique physique permettant au tissu musculaire de retrouver sa position et sa longueur initiale suite à une contraction du muscle. Différentes méthodes existent : le Stretching Lourd, Passif, CRE, Dynamique, Postural, Actif Dynamique Lent... Chacune de ces méthodes présente des intérêts et des bénéfices qui lui sont propres.

Le stretching peut être utilisé dans le but d'améliorer des performances sportives, toutes disciplines confondues, mais également dans un objectif de santé ou de bien-être du pratiquant, aussi bien mental que physique. Lorsque l'encadrement est maîtrisé et la pratique individualisée, cet outil de l'entraînement présente peu de contre-indications et peut être utilisé à tout âge et auprès d'un public très varié. Animer des séquences/séances de stretching compte parmi les compétences essentielles pour proposer un encadrement de qualité et sécuritaire.

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les compétences théoriques, techniques et pédagogiques fondamentales nécessaires à l'encadrement sécuritaire de séances de stretching.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport, de la danse ou de la santé souhaitant se former aux techniques du stretching afin d'accompagner la pratique de leurs bénéficiaires dans le cadre de leur préparation à l'effort, de leur récupération, ou lors de séance complète d'étirements dans un objectif de bien-être.

Peut animer des séances de stretching toute personne détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : éducateur/coach sportif, enseignant d'EPS, enseignant en APA... (Art. L212.1 du Code du Sport).
Peuvent également utiliser le stretching dans le cadre des prérogatives de leur diplôme : les professionnels de santé ainsi que les professeurs de danse.

OBJECTIFS ET CONTENU

À l'issue de la formation vous serez capable de :

Connaître les différentes méthodes de stretching, leurs intérêts et leurs contraintes [JOUR 1 et 2]

- Méthode du Stretching Lourd
- Méthode du Stretching Passif
- Méthode du CRE / PNF
- Méthode de l'Actif Statique
- Méthode du Stretching Postural
- Méthode du Stretching actif dynamique lent

Intégrer les dimensions physiologiques et anatomiques du stretching dans une séance [JOUR 2 et 3]

- Les différentes actions physiologiques du corps en fonction de chaque méthode
- Anatomie et mécanique corporelle liées au stretching
- Les risques physiologiques et blessures potentielles liés à une mauvaise utilisation de l'outil

Préparer et animer des séances en groupe ou dans le cadre d'un programme personnalisé [JOUR 2 et 3]

- L'adaptation et l'encadrement d'un cours de stretching en fonction du public concerné et de l'objectif visé (public, voix, musique, choix d'exercices, options, déroulé…)
- L'individualisation des séances en prenant en compte le profil santé et les possibilités/contraintes du pratiquant
- Les bénéfices et les risques de l'outil stretching dans la préparation physique et/ou sportive
- Les principes sécuritaires à respecter pour animer des séances/séquences de stretching

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, le formateur utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de QCM et/ou mise en situation pédagogique ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATEUR

Jérémie FROMONT

BPJEPS AGFF (Activités Gymniques de la Forme et de la Force)

Licence STAPS Education et motricité

DEJEPS HMFA (Halterophilie, musculation et force athlétique)

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

SWISSBALL

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune expérience dans l'encadrement d'une activité avec Swissball n'est requise pour participer à la formation.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences

TARIF

560 € en présentiel

500 € à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

Également appelé gym ball ou fitball, le Swissball est un gros ballon souple de gymnastique d'un diamètre de 55 à 75 cm. Il a vu le jour dans les années 1960 grâce Suzanne Klein, une kinésithérapeute suisse, qui l'utilise dans le cadre de la rééducation du dos de ses patients.

C'est finalement dans les années 1990 que l'utilisation de ce ballon de gym se démocratise grâce notamment à l'éclosion du coaching sportif à domicile aux Etats-Unis. Depuis, le Swissball est devenu un outil d'entraînement incontournable pour les coachs sportifs et a également fait son apparition dans la plupart des structures de santé comme outil de prévention ou de rééducation.

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les compétences techniques et pédagogiques pour créer et animer des séances d'activité physique avec Swissball auprès d'un public varié (en bonne santé ou présentant des incapacités), dans un objectif santé ou de remise en forme.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport, de la danse ou de la santé souhaitant se former à la création et à l'animation de séance avec Swissball auprès d'un public varié (en bonne santé ou présentant des incapacités) afin d'accompagner la pratique de leurs bénéficiaires dans un objectif de forme, de bien-être, de santé, ou de performance sportive.

Peuvent encadrer des activités physiques/sportives les personnes détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : enseignant APA, éducateur/coach sportif... (Art. L212.1 du Code du Sport).
Peuvent également utiliser le Swissball dans le cadre des prérogatives de leur diplôme : les professionnels de santé ainsi que les professeurs de danse.

OBJECTIFS ET CONTENU

À l'issue de la formation vous serez capable de :

Maîtriser et enseigner un répertoire d'exercices avec Swissball en fonction du public encadré et de ses (in)capacités [JOUR 1 et 2]

- Principes généraux d'une pratique physique avec Swissball (choix de la taille du Swissball, principes sécuritaires...)
- Exercices de renforcement musculaire pour le membre supérieur
- Exercices de renforcement musculaire pour le membre inférieur
- Exercices de renforcement musculaire pour le dos
- Exercices de mobilité / étirements
- Exercices d'équilibre / proprioception

Des évolutions/adaptations seront proposées selon les publics et pathologies suivants

- Public sportif entraîné et sans incapacité
- Pathologies du rachis
- Pathologies du membre supérieur
- Pathologies du membre inférieur
- Surpoids / obésité
- Femmes enceintes et en post-partum

Construire et animer des séances d'activité physique avec Swissball en fonction de l'objectif visé [JOUR 2]

- Construction d'une séance avec Swissball en fonction de l'objectif visé (renforcement musculaire, mobilité, équilibre...) et du public encadré
- Proposition de transitions fluides et sécuritaires entre les différents exercices
- Échauffements et étirements avec Swissball pour débuter ou terminer sa séance

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous de mise en situation pédagogique ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICE

Natacha GEFFROY
Master 2 Sport et Santé Vieillissement Handicap Mouvement et Adaptation
Instructrice Pilates
Certifiée en Posturall Ball

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET RESPIRATION

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de la respiration n'est requise pour participer à la formation.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel
500 € à distance
TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

Stress, fatigue chronique, troubles du sommeil, anxiété, baisse de performance… La respiration est au cœur de notre bien-être physique et mental, mais elle est souvent négligée dans la pratique sportive comme dans la vie quotidienne. Pourtant, une respiration maîtrisée et adaptée permet d'optimiser l'effort, d'améliorer la récupération et de renforcer la gestion du stress et des émotions.

Face à ces enjeux, il est essentiel pour les professionnels des activités physiques de comprendre les mécanismes et les techniques respiratoires et d'apprendre à les exploiter pleinement. Une respiration efficace contribue non seulement à une meilleure oxygénation des muscles et du cerveau, mais elle favorise aussi la concentration, la détente et la prévention des blessures.

Cette formation vous apportera les connaissances et les outils pratiques pour intégrer les techniques de respiration dans vos accompagnements. Vous découvrirez comment analyser des schémas respiratoires afin de formuler des propositions d'optimisation de la fonction respiratoire dans un objectif de bien-être, de santé et/ou de performance.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels des activités physiques (enseignants en APA, éducateurs sportifs, masseurs-kinésithérapeutes...) souhaitant maîtriser différentes techniques de respiration pour les utiliser au quotidien et/ou dans le cadre d'une pratique physique et/ou sportive afin de répondre aux besoins de leurs bénéficiaires grâce à des préconisations individualisées.

Les pratiques respiratoires se situant hors champ du sport, cette formation est également accessible à toute personne, désirant acquérir des compétences ou se perfectionner dans le domaine.

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Comprendre le rôle essentiel de la respiration au quotidien et dans le cadre d'une pratique physique et/ou sportive [JOUR 1]

- Les mécanismes physiologiques fondamentaux du système respiratoire
- Le rôle essentiel de la respiration au quotidien : gestion du stress, détente, amélioration du sommeil…
- La respiration comme facteur d'optimisation de la condition physique et de la performance

Maîtriser différentes techniques de respiration pour les utiliser au quotidien et/ou dans le cadre d'une pratique physique et/ou sportive [JOUR 1 et 2]

- Intérêts et bénéfices des différents types de respiration : ventrale, thoracique, complète et nasale
- Intérêts et bénéfices de diverses techniques et méthodes de respiration
- Choix des techniques respiratoires pour optimiser la respiration au quotidien : détente, gestion du stress et amélioration du sommeil
- Choisir des techniques respiratoires pour optimiser sa pratique physique en fonction de l'objectif visé : préparation à l'effort, récupération…
- Synchronisation mouvement / respiration : intégration d'une respiration consciente lors de la pratique physique pour optimiser l'effort
- Entraînement spécifique des muscles respiratoires pour optimiser la condition physique

Évaluer et analyser le schéma respiratoire de vos bénéficiaires afin de leur transmettre des préconisations individualisées [JOUR 1 et 2]

- Evaluation et analyse des schémas respiratoires individuels pour identifier les besoins et axes d'amélioration
- Proposer une stratégie de correction et de développement adaptée aux pratiquants que vous accompagnez, en fonction de leurs objectifs et des besoins identifiés
- Interprétation des progrès réalisés et ajustement des techniques utilisées pour une amélioration continue des performances et du bien-être du sportif

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.
Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en applications et cas pratiques ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter la formatrice sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.
Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation.
Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisées à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de questionnaire ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICE

Morgane FAURE

Licence STAPS Entrainement sportif
DESJEPS Direction de structures et gestion de projet
MASTER 2 Ingénierie et Management des Organisations Sportives
DEJEPS Perfectionnement Sportif
Coach en Respiration
(Breathing Academy)

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

RELAXATION ET AUTO-MASSAGE

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans les domaines de la relaxation et de l'auto-massage n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences

TARIF

560 € en présentiel

500 € à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

La relaxation est un outil qui permet de réduire le stress et d'acquérir un certain apaisement procurant un état de détente profond et améliorant le bien-être. Les techniques sont variées : sophrologie, hypnose, travail de respiration... Grâce à la diversité de ces méthodes, chacun pourra trouver la relaxation qui lui correspond pour libérer son corps des tensions physiques et mentales.

L'automassage est une technique qui consiste à se masser soi-même certaines parties du corps facilement accessibles. Ses bienfaits sont très nombreux : il permet notamment de remédier aux tensions liées au quotidien. C'est un véritable anti-stress ! Accessible à tous, il suffit d'ajuster la force des pressions selon notre état de fatigue. L'auto-massage peut se pratiquer à n'importe quel moment de la journée, particulièrement le matin pour démarrer sa journée du bon pied ou le soir pour trouver le sommeil plus facilement.

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les compétences théoriques, techniques et pédagogiques nécessaires à l'animation de séances/séquences de relaxation et d'auto-massage quel que soit le domaine d'application : santé, bien-être, préparation mentale, développement personnel...



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport, de la santé et du bien-être souhaitant se former aux techniques de relaxation et à l'auto-massage afin d'accompagner au mieux leurs bénéficiaires quel que soit le domaine d'application : santé, bien-être, préparation mentale, développement personnel...

La discipline se situant hors champ du sport, cette formation est également accessible à toute personne, désirant acquérir des compétences ou se perfectionner dans le domaine.

OBJECTIFS ET CONTENU

À l'issue de la formation vous serez capable de :

Connaître les intérêts et les différents principes fondamentaux de la relaxation [JOUR 1]

- La cohérence cardiaque, l'olfacto-thérapie, la respiration, l'induction en onde alpha et autres méthodes de relaxation....
- S'initier à toutes les postures de relaxation debout, assise, ou allongée
- La gestion du stress et des émotions grâce à la relaxation
- Les différents domaines d'application : santé, bien-être, préparation mentale…

Animer des séances ou des séquences de relaxation en fonction du public et de l'objectif visé [JOUR 1 et 2]

- Créer un contenu et adapter la durée en fonction de l'objectif visé
- S'adapter au public
- L'importance des mots, de la voix, du choix musical ou du silence lors de séance
- Créer un avant et après lors de la relaxation

Intégrer l'auto-massage dans une séance ou séquence de relaxation [JOUR 2]

- Présentation des différentes méthodes d'auto-massage possibles
- Bénéfices et intérêts de l'auto-massage
- Utilisation du petit matériel pour diversifier la pratique (balle de tennis, balle à picots ou souple, foulards, plumes…)
- S'initier et apprendre des protocoles précis pour les réintégrer dans vos séances en fonction du public encadré et de l'objectif visé
- Intégrer des massages à deux pour vos ateliers de groupe

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous de questionnaire ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICE

Astrid VIGUIER

BE HACUMESE
Kinésiologue
Naturopathe
Experte en relaxation et auto-massage

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

MOBILITÉ

DURÉE

3 jours (21h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance ni expérience dans le domaine de la mobilité n'est requise pour participer à la formation.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences

TARIF

750 € en présentiel ou à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

La mobilité est une pratique physique visant à optimiser l'amplitude de mouvement tout en améliorant la coordination et la stabilité corporelle. Le travail de mobilité englobe une variété de techniques, telles que les mobilisations dynamiques, les étirements fonctionnels et les renforcements ciblés. Chacune de ces approches contribue à une meilleure efficacité gestuelle et à la prévention des blessures.

La mobilité joue un rôle clé dans l'amélioration des performances sportives, quelle que soit la discipline, et dans la quête d'un bien-être global. Elle favorise une posture plus équilibrée, une fluidité de mouvement et une sensation de confort articulaire, que ce soit dans la pratique sportive ou les gestes du quotidien. Lorsque le travail de mobilité est encadré avec soin et adapté aux besoins individuels, il est bénéfique à tous les âges et profils. Animer des séquences ou séances dédiées à la mobilité est une compétence essentielle pour offrir un encadrement qualitatif et sécuritaire.

Cette formation vise à vous transmettre les connaissances théoriques, les techniques spécifiques et les outils pédagogiques indispensables pour guider des séances de mobilité adaptées, efficaces et en toute sécurité.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport, de la danse, du Yoga ou de la santé souhaitant se former aux techniques de mobilité afin d'accompagner la pratique de leurs bénéficiaires, qu'elle se situe dans un objectif de performance sportive, de remise en forme, de bien-être ou de santé.

Peut proposer un travail de mobilité toute personne détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : éducateur/coach sportif, enseignant d'EPS, enseignant en APA… (Art. L212.1 du Code du Sport).
Peuvent également utiliser la mobilité dans le cadre des prérogatives de leur diplôme : les professionnels de santé ainsi que les professeurs de danse ou de Yoga.

OBJECTIFS ET CONTENU

Définir le concept de mobilité et comprendre en quoi le travail de la mobilité est essentiel [JOUR 1]

- Définition de la mobilité
- Distinction souplesse VS mobilité
- Rappels anatomiques et neurophysiologiques du corps humain en lien avec la mobilité
- Les bénéfices d'un travail de mobilité
- Principes sécuritaires lors d'un travail de mobilité

Maîtriser plusieurs méthodes de mobilité et proposer un répertoire d'exercices complet [JOUR 1 et 2]

- Dissociation articulaire et proprioception : pied, cheville, hanche, rachis, épaule
- Découverte de plusieurs méthodes de mobilité et leurs intérêts :

- Travail de mobilisation
- CARS OU RACS
- PAILS-RAILS
- LIFT-OFF
- HOLDS

- Proposer un répertoire d'exercices : cheville, hanche, rachis, épaule

Concevoir et mettre en œuvre une programmation dans le but d'améliorer la mobilité de votre pratiquant [JOUR 2 et 3]

- Evaluer et analyser la mobilité du pratiquant dans le but de proposer une programmation individualisée : mouvements poly-articulaires et mono articulaire
- Approche pédagogique en mobilité
- Créer un programme de mobilité en fonction de l'objectif visé (santé ou performance) dans le cadre d'un coaching individuel, d'un small group ou d'un cours collectif
- Individualisation et adaptations à mettre en œuvre selon le profil du pratiquant
- Intégrer la mobilité dans une routine d'entrainement

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, le formateur utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de mise en situation pédagogique ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATEUR

Jérémie FROMONT

BPJEPS AGFF (Activités Gymniques de la Forme et de la Force)

Licence STAPS Education et motricité

DEJEPS HMFA (Haltérophilie, musculation et force athlétique)

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

KETTLEBELL

DURÉE

1 jour (8h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune expérience dans l'encadrement d'une activité avec Kettlebell n'est requise pour participer à la formation.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences

TARIF

300 € en présentiel

200 € à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

La Kettlebell est un outil d'entraînement russe datant du 18ème siècle qui pèse traditionnellement 16 kg. Les kettlebells étaient initialement utilisées par les forces spéciales russes pour leur préparation physique.

Aujourd'hui, si de nombreux athlètes l'utilisent dans leur préparation physique, la Kettlebell, grâce à son poids modulable, est devenu un outil très populaire de remise en forme, mais aussi de réathlétisation ou de rééducation. Elle permet de travailler l'ensemble des qualités physiques : la force, la puissance, l'endurance, sans oublier la mobilité. Quel que soit l'objectif visé et le public encadré, la Kettlebell permet de concevoir des entrainements variés et efficaces, généralement sous la forme de circuit.

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les compétences techniques et pédagogiques pour créer et animer de manière sécuritaire des séances avec Kettlebell auprès d'un public varié, dans un objectif de préparation physique, de réathlétisation ou en prévention santé.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport souhaitant se former à la création et à l'animation de séances avec Kettlebell auprès d'un public varié, dans un objectif de préparation physique, de réathlétisation ou en prévention santé.

Peut animer des séances d'activité physique avec Kettlebell toute personne détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : éducateur/coach sportif, enseignant d'EPS, enseignant en APA... (Art. L212.1 du Code du Sport).

OBJECTIFS ET CONTENU

À l'issue de la formation vous serez capable de :

Découvrir l'outil Kettlebell et comprendre les intérêts de son utilisation en fonction de l'objectif visé [JOUR 1]

- Bénéfices d'une pratique physique avec Kettlebell selon le domaine d'application : préparation physique, remise en forme, rééducation, santé...
- Principes sécuritaires fondamentaux d'une pratique physique avec Kettlebell
- Apprentissage technique en vue d'introduire l'approche pédagogique liée à l'utilisation de l'outil
- Evaluation du pratiquant en vue d'un choix de charge adapté

Maîtriser et enseigner un répertoire d'exercices avec Kettlebell [JOUR 1 et 2]

- Apprentissage des mouvements fondamentaux avec Kettlebell : analyse biomécanique, objectifs et bénéfices de chaque mouvement, leurs variantes et les points d'attention
- Apprentissage de mouvements de renforcement musculaire en fonction du domaine d'application : préparation physique, réathlétisation, prévention santé...
- Évaluation, ajustement et correction de l'exécution des mouvements en vue de préserver la sécurité du pratiquant et d'optimiser les bénéfices de la pratique

Construire et animer des séances avec Kettlebell en fonction de l'objectif visé et du public encadré [JOUR 2]

- Utilisation et application pratique des principes et méthodologies d'entraînement fonctionnel avec Kettlebell
- Construction d'une séance avec Kettlebell en fonction de l'objectif visé (renforcement musculaire, mobilité...) et du public encadré
- Mise en place d'une progression pédagogique selon le domaine d'application : préparation physique, remise en forme, réathlétisation, prévention santé...
- Adaptation de la séance en fonction des (in)capacités physiques du pratiquant : choisir les bons exercices et la bonne exécution

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, le formateur utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous de mise en situation pédagogique ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATEUR

Michael BUSCAÏNO
BPJEPS Activités Gymniques de la Forme et de la Force
CrossFit Level 1 et 2
Formateur certifié Strongfirst Kettlebell

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

ÉQUILIBRE ET PROPRIOCEPTION

CAP'FORMATIONS Sport

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance sur l'équilibre et la proprioception n'est requise pour participer à la formation.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences

TARIF

560 € en présentiel

500 € à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi…), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

L'équilibre et la proprioception sont des composantes essentielles du contrôle moteur et du mouvement. Ils permettent de maintenir une posture stable, d'adapter ses déplacements à l'environnement, de coordonner efficacement ses gestes et de réagir aux perturbations. Ces capacités reposent sur l'intégration des systèmes visuel, vestibulaire et proprioceptif, dont l'interaction garantit la stabilité et l'efficacité du mouvement.

Le vieillissement, la sédentarité, certaines pathologies ou encore les blessures peuvent altérer ces capacités. À l'inverse, un entraînement spécifique et adapté contribue à améliorer la stabilité posturale, la coordination, le contrôle du mouvement et la qualité des appuis. Il constitue un levier important pour optimiser la performance sportive, prévenir les blessures, favoriser la réathlétisation et réduire le risque de chute chez les publics fragilisés.

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les connaissances et les outils nécessaires pour évaluer les capacités d'équilibre et de proprioception, puis concevoir et animer des séances adaptées aux besoins et aux objectifs des pratiquants, dans une perspective de performance, de prévention ou de santé.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport ou de la santé souhaitant se former à l'évaluation et à l'entraînement de l'équilibre et de la proprioception auprès de publics variés. Elle vise à leur permettre d'accompagner leurs bénéficiaires dans des objectifs de performance, de prévention des blessures, de réathlétisation, de prévention des chutes et de maintien de l'autonomie.

Peuvent encadrer des activités physiques/sportives les personnes détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : enseignant APA, éducateur/coach sportif… (Art. L212.1 du Code du Sport).

OBJECTIFS ET CONTENU

À l'issue de la formation vous serez capable de :

Comprendre les mécanismes de l'équilibre et de la proprioception [JOUR 1]

- Comprendre le fonctionnement des systèmes impliqués dans l'équilibre et le contrôle postural : systèmes visuel, vestibulaire et proprioceptif
- Identifier les interactions entre ces différents systèmes dans les situations statiques et dynamiques
- Comprendre le rôle de la proprioception dans la coordination motrice, la stabilité articulaire, l'orientation du corps dans l'espace et la prévention des blessures ou des chutes

Évaluer les capacités d'équilibration et de contrôle proprioceptif [JOUR 1 et 2]

- Analyser les besoins, les capacités et les déficits proprioceptifs selon les profils de pratiquants : sportifs, publics fragilisés, séniors, personnes en reprise après blessure
- Ajuster les objectifs selon les capacités atteignables du public visé
- Mettre en œuvre des tests et des situations d'observation permettant d'évaluer les appuis, la stabilité, les réactions d'équilibration, la coordination et le contrôle moteur
- Maîtrise des tests standardisés d'évaluation de l'équilibre
- Interpréter les résultats afin d'orienter les choix d'exercices et les progressions pédagogiques

Concevoir et animer des séances d'entraînement de l'équilibre et de la proprioception adaptées à l'objectif visé [JOUR 1 et 2]

- Proposer un répertoire d'exercices dans le cadre d'un entraînement sportif (performance, prévention des blessures)
- Proposer un répertoire d'exercices dans le cadre de réathlétisation, sport santé et en prévention des chutes
- Structuration d'une séance type (échauffement, volume, densité, intégration en entraînement global)
- Utiliser de manière pertinente différents matériels et supports proprioceptifs en fonction des capacités et des besoins des pratiquants
- Appliquer les principes de sécurité, de progressivité et d'individualisation dans la mise en œuvre des séances et des exercices

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, le formateur utilisera :

- Une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation integratives ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante du formateur. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de mise en situation pédagogique ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATEUR

Bastien VAÏSSE

Masseur-kinésithérapeute du sport
Licence STAPS Ergonomie du Sport et Performance Motrice

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

BOSU

DURÉE

1 jour (8h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune expérience dans l'encadrement d'une activité avec Bosu n'est requise pour participer à la formation.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences

TARIF

300 €

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi…), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

Conçu par David Week, le Bosu® est constitué d'une plate-forme rigide et d'une demi-sphère souple. Cet outil d'entraînement physique s'adapte aux débutants comme aux sportifs expérimentés grâce à sa polyvalence.

En effet, utilisé dans les deux sens, le Bosu® permet d'effectuer une multitude d'exercices selon des niveaux d'intensité et de difficultés différents. Il permet de renforcer la stabilisation, la force musculaire, l'endurance et la flexibilité de votre corps. Un outil de proprioception et d'entraînement physique complet qui permet de rendre ludique les exercices classiques, mais surtout d'accroître radicalement leur efficacité grâce à un travail plus qualitatif.

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les compétences techniques et pédagogiques pour créer et animer des séances d'activité physique avec Bosu® auprès d'un public varié (en bonne santé ou présentant des incapacités), dans un objectif santé, de remise en forme ou de préparation physique.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport ou de la santé souhaitant se former à la création et à l'animation de séance avec Bosu® auprès d'un public varié (en bonne santé ou présentant des incapacités) afin d'accompagner la pratique de leurs bénéficiaires dans un objectif de forme, de bien-être, de santé, ou de performance sportive.

Peuvent encadrer des activités physiques/sportives les personnes détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : enseignant APA, éducateur/coach sportif… (Art. L212.1 du Code du Sport).

OBJECTIFS ET CONTENU

À l'issue de la formation vous serez capable de :

Maîtriser et enseigner un répertoire d'exercices avec Bosu® en fonction du public encadré et de ses (in)capacités [MATIN ET APRÈS-MIDI]

- Principes généraux d'une pratique physique avec Bosu® (gonflage, positionnement, principes sécuritaires...)
- Exercices d'équilibre / proprioception
- Exercices de renforcement global
- Exercices de renforcement musculaire pour le membre supérieur
- Exercices de renforcement musculaire pour le membre inférieur
- Exercices de mobilité / étirements

Des évolutions/adaptations seront proposées selon les publics et les pathologies suivantes :

- Public sportif entrainé et sans incapacité
- Pathologies du rachis
- Pathologies du membre supérieur
- Pathologies du membre inférieur
- Femmes enceintes et en post-partum

Construire et animer des séances d'activité physique avec Bosu® en fonction de l'objectif visé [APRÈS-MIDI]

- Construction d'une séance avec Bosu® en fonction de l'objectif visé (renforcement musculaire, mobilité, équilibre…) et du public encadré
- Proposition de transitions fluides et sécuritaires entre les différents exercices
- Propositions de routines adaptées aux pathologies les plus communes (entorses/instabilités de chevilles, lombalgies, etc ...)

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, le formateur utilisera :

- Une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de mise en situation pédagogique ;
- Un questionnaire de satisfaction à chaud ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATEUR

Bastien VAÏSSE

Masseur-kinésithérapeute du sport
Licence STAPS Ergonomie du Sport et Performance Motrice

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

INITIATION EN PRÉPARATION MENTALE

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de la préparation mentale n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel
500 € à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

Les sportifs ont tendance à ne développer que leurs qualités physiques et leur technique. Or, dans un objectif d'optimisation des performances individuelles ou collectives, il s'avère nécessaire d'assurer le développement des habilités mentales et cognitives.

La préparation mentale est "un ensemble de stratégies, de techniques et de méthodes visant à optimiser le potentiel psychologique de l'athlète, afin de lui permettre de prendre du plaisir dans la réalisation d'une performance sportive, et dans le but de devenir autonome" (D. DALMASSO). Elle a pour objectif d'apprendre à l'athlète à mieux gérer son stress, ses émotions, de développer motivation et confiance en soi, d'accroître ses capacités cognitives (attention, concentration, mémorisation, prise de décision...). La préparation mentale permet d'optimiser la performance tout en préservant l'équilibre et l'épanouissement du sportif.

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les outils et compétences pratiques fondamentales en préparation mentale pour développer les habiletés mentales et cognitives de vos pratiquants.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport (coachs sportifs, éducateurs sportifs, entraîneurs, préparateurs physiques ou enseignants en APA) souhaitant s'initier aux techniques et outils de la préparation mentale dans un contexte de pratique physique et/ou sportive.

La préparation mentale se situant hors champs de l'encadrement sportif, cette formation est également accessible à tout professionnel travaillant en relation avec des athlètes souhaitant acquérir des compétences dans le domaine de la préparation mentale du sportif.

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Comprendre les enjeux et concepts fondamentaux de la préparation mentale du sportif [JOUR 1]

- Définitions et compréhension de la préparation mentale et des concepts associés
- Contexte et environnement de la préparation mentale : pour qui, pour quoi, quand et comment ?
- Rôles et prérogatives du préparateur mental : champs d'application, cadre légal / code déontologique, fondamentaux de la relation (coach/coaché)...
- Définitions et compréhensions des habiletés mentales
- Les différents outils de la préparation mentale : fixation d'objectifs, respirations, routine, ancrage, feedback, monologue interne, croyances, imagerie mentale, sophrologie, programmation neurolinguistique, hypnose

Développer la gestion des émotions pour qu'elles deviennent une force [JOUR 1]

- Le système émotionnel
- Fonctionnement du cerveau : biais cognitifs
- Outils d'applications à la gestion des émotions et du stress : respiration, méditation, psychologie positive, sophrologie

Développer l'estime de soi et la confiance en soi et les maintenir dans le temps [JOUR 2]

- Définition et différenciation des concepts d'estime et de confiance en soi
- Les objectifs de l'estime de soi et de la confiance en soi
- Les outils pour développer l'estime et la confiance : Atessad (se connaitre), échelle de Rosenberg, imagerie mentale, croyances/ biais cognitifs, monologue interne

Optimiser la performance en développant l'attention et la concentration [JOUR 2]

- Définition et différenciation des concepts d'attention et de concentration
- Les outils pour développer l'attention et la concentration : routine, méditation, Lachaux, jeux

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, le formateur utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en application ;
- Transmission et expérimentation d'outils concrets ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de questionnaire ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATEUR

Jérémy DUCOUSSO
DU en Préparation Mentale, spécialité optimisation et aide à la performance
Sophrologue (certifié RNCP)
Certificat en psychologie positive
Hypnothérapeute
Licence professionnelle Management du sport

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

MOTIVATION EN ACTIVITÉ PHYSIQUE

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de la motivation n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel
500 € à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

Les bénéfices pour la santé de la pratique régulière d'une activité physique sont avérés, quels que soient l'âge et le sexe. Pourtant, moins de la moitié des Français âgés de 15 à 75 ans atteint un niveau d'activité physique favorable à la santé. Pratiquer une activité physique assidûment n'est à priori pas aussi simple que ça !

Malgré un contexte favorable grâce aux différents dispositifs de santé publique (PNNS, Stratégie Nationale Sport-Santé...), les professionnels du sport se heurtent souvent à la difficulté de donner envie de bouger de manière durable. Il convient donc de réinterroger nos modalités d'encadrement et notre façon de communiquer avec nos pratiquants de manière à susciter la motivation et à l'entretenir durablement, quelles que soient les circonstances et les changements pouvant survenir au cours d'une vie.

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les compétences pratiques pour mettre en place un encadrement de qualité intégrant la motivation afin de favoriser l'engagement de vos pratiquants durablement, quel que soit l'objectif visé (performance, santé...).



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux éducateurs sportifs, coachs sportifs ou enseignants en APA souhaitant approfondir leurs connaissances en motivation, afin d'adopter une véritable posture motivationnelle auprès de leurs pratiquants, quel que soit l'objectif visé (performance, santé...).

Peut animer des séances d'activité physique et/ou sportive toute personne détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : éducateur/coach sportif, enseignant d'EPS, enseignant en APA... (Art. L212.1 du Code du Sport).

OBJECTIFS ET CONTENU

À l'issue de la formation vous serez capable de :

Comprendre l'approche motivationnelle pour pouvoir l'intégrer dans sa pratique [JOUR 1]

- Théories, modèles et principes clés de la motivation
- Processus de motivation (stades, étapes, cycles, continuums)
- Typologie de changements de comportements
- Facteurs d'influence (émotions, représentations, biais cognitifs, personnalités)
- Relevé des ambivalences en sport et santé
- Diagnostic du niveau de motivation (outils d'évaluation)
- Approches et postures éducatives
- Place de l'autonomie, de l'indépendance du pratiquant

Mettre en œuvre des méthodes pour susciter la motivation et favoriser l'engagement du pratiquant [JOUR 1 et 2]

- Identification des freins et obstacles à la motivation
- Choix des réponses pragmatiques à apporter
- Recherche de leviers motivationnels
- Adaptations possibles aux typologies de personnalités de pratiquants
- Remèdes aux impasses relationnelles
- Méthodes de fixation d'objectifs à critères
- Adaptations à la diversité des profils et motivations au sein d'un groupe de pratiquants
- Présentation d'outils pratiques qui facilitent l'évolution des comportements au quotidien : grilles, matrices, planificateurs, cartes, inspiration

Déployer une stratégie d'encadrement permettant de pérenniser la motivation et l'engagement du pratiquant [JOUR 2]

- L'importance d'un parcours à palliers-étapes
- Relations de pair à pair
- Les signes avant-coureurs de décrochage / démotivation
- Adaptation de l'encadrement (posture, communication, outils...) pour préserver et renforcer la motivation au gré de l'évolution du pratiquant
- Méthodes de traitement des objections
- Présentation d'outils pratiques de suivi : feuilles de route, calendrier, tableaux, objectifs connectés...
- L'importance des feedbacks motivationnels : positifs et constructifs
- Langage verbal, paraverbal, non verbal du pratiquant et de l'intervenant
- Initiation à l'entretien motivationnel
- Intégration de questions clés en séances d'activité physique pour entretenir la dynamique motivationnelle

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, le formateur utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreux cas pratiques, mises en situation et jeux de rôle ;
- La transmission et expérimentation d'outils concrets ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante du formateur. Le stagiaire peut solliciter le formateur sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de questionnaire ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATEUR

Alexandre VALENSI
Master Management du Sport
BPJEPS APT
Certificat de Préparateur mental
Certificat de coach professionnel
Certificat en ETP
D.U en entrepreneuriat

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

LA NUTRITION DU SPORTIF

DURÉE

1 jour (8h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de la nutrition sportive n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

300 €

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

La nutrition constitue pour nous tous, un élément central de bonne santé et de bien-être. Mais une alimentation saine, équilibrée et diversifiée est particulièrement essentielle lorsqu'on pratique régulièrement et/ou intensément une activité physique et sportive. Il est donc primordial de prêter une attention particulière à l'alimentation en période d'entraînement, de compétition, de récupération…

Acquérir des connaissances dans le domaine de la nutrition sportive vous permettra de conseiller vos pratiquants et ainsi d'optimiser leur performance physique (et/ou les vôtres) tout en préservant leur santé et leur bien-être.

L'objectif de cette formation est de vous transmettre l'ensemble des connaissances fondamentales sur l'équilibre alimentaire quantitatif et qualitatif à adopter en fonction de l'activité pratiquée et l'objectif visé.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse à des professionnels du monde sportif souhaitant acquérir des connaissances dans le domaine de la nutrition afin d'optimiser les performances physiques, la santé et/ou le bien-être de leurs clients/adhérents.

Elle s'adresse également à des particuliers qui souhaitent développer leurs savoirs dans ce domaine, pour améliorer les conditions de leur propre pratique physique et/ou sportive.

OBJECTIFS ET CONTENU

À l'issue de la formation vous serez capable de :

S'approprier les bases nutritionnelles [MATIN]
- L'équilibre alimentaire : familles d'aliments, besoins énergétiques...
- Les nutriments : macronutriments, micronutriments, fibres
- Zoom sur certains régimes
- Décrypter les étiquettes alimentaires

Connaître les principes d'une alimentation optimale pour le sportif [MATIN ET APRES-MIDI]
- L'alimentation pour diminuer le risque de certaines blessures
- La physiologie de l'effort
- Les besoins nutritionnels des sportifs : les rations d'entraînement, précompétitive, pendant l'effort, récupération
- Les variations selon le type d'effort : endurance, musculation…

S'approprier les intérêts et les pièges à éviter concernant certains produits en vogue [APRES-MIDI]
- Les produits énergétiques
- Les compléments alimentaires

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :
- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- Des mises en application ;
- Des études de cas pratiques ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de mise en application ;
- Un questionnaire de satisfaction à chaud ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICE

Marion CUVILLIER
Diététicienne, Diplômée d'Etat
Master 2 STAPS, mention Entraînement et préparation physique, mentale et nutritionnelle du sportif

CAP'FORMATIONS Sport

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.



DÉVELOPPEMENT



CAP'FORMATIONS Sport

CRÉER UN ÉVÈNEMENT SPORTIF

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de l'évènementiel n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel
500 € à distance
TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi…), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

Organiser un événement sportif ne se limite pas à fixer une date et un lieu : c'est un projet complexe qui mobilise de nombreuses compétences. Un événement réussi repose sur un diagnostic précis, une planification rigoureuse, une communication efficace et une gestion optimale des ressources humaines, matérielles et financières. Pourtant, de nombreux organisateurs se retrouvent en difficulté, confrontés à des imprévus qui compromettent la qualité de l'expérience proposée aux participants et aux spectateurs/accompagnateurs.

Face à ces enjeux, il est essentiel de maîtriser toutes les étapes clés : de la conception à l'évaluation, en passant par la logistique, la sécurité et la promotion. Les compétences acquises durant la formation vous donneront toutes les clés pour atteindre, voire dépasser vos objectifs. Quel que soit le type ou l'envergure de votre événement sportif, de loisirs, de performance ou de sport-santé — vous repartirez avec un plan d'action clair et un projet prêt à être concrétisé.

Cette formation a pour objectif de vous fournir les outils et méthodes nécessaires pour concevoir, planifier et mettre en œuvre un événement sportif « clé en main », adapté à votre contexte (secteur privé, associatif, collectivité territoriale, établissement de santé…) et à vos ambitions. Elle s'adapte à votre environnement, à vos enjeux spécifiques (lancement, inauguration, fin d'année, anniversaire d'organisation, en interne comme en externe) et à vos objectifs financiers, avec ou sans recettes.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse à toute personne impliquée dans la conception ou la mise en œuvre d'événements sportifs, qu'elle exerce au sein d'une association, d'une structure privée, d'une collectivité territoriale ou d'un établissement de santé, et souhaitant acquérir une méthodologie complète pour organiser un événement structuré, attractif, sécurisé, voire rentable.

OBJECTIFS ET CONTENU

À l'issue de la formation vous serez capable de :

Comprendre le contexte des événements sportifs [JOUR 1]
- Faire un état des lieux de la pratique des activités physiques et sportives en France
- Identifier des tendances de consommation et d'événements sportifs
- Mesurer les évolutions de la dépense publique et privée dans le domaine du sport
- Déterminer les problématiques, priorités et leviers des structures sportives

Construire un événement sportif de manière professionnelle [JOUR 1]
- Structurer son événement
- Fixer des objectifs multicritères et agrémenter l'expérience participant
- Anticiper les types et méthodes d'évaluation
- Organiser et missionner son équipe
- Planifier ses missions et tâches
- Se conformer aux obligations légales et administratives
- Suivre une démarche écoresponsable

Budgéter, financer et rentabiliser un événement sportif [JOUR 1 et 2]
- Affiner le modèle économique de sa structure ou de son évènement
- Imaginer un Minimum Viable Product (MVP) rassurant
- Mobiliser des ressources (RH, matérielles, financières) adaptées à chacun des besoins
- Rechercher des contributions privées appropriées
- Demander des financements publics
- Trouver des financements propres au sport-santé
- Adapter sa gestion des ressources humaines

Marketer un événement sportif [JOUR 2]
- Effectuer une étude marketing efficace
- Cibler des publics pertinents et atteignables
- S'inspirer d'études de cas marquants
- Choisir des types de marketing adaptés
- Déterminer son mix marketing
- Développer une offre de sponsoring
- Prévoir des contreparties et activations marketing

Communiquer efficacement autour de son événement sportif [JOUR 2]
- Façonner son identité et image de marque
- Concevoir une stratégie de communication
- Créer un plan de communication avant, pendant, après l'événement
- Optimiser son usage des réseaux sociaux

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, le formateur utilisera :
- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreux cas pratiques, mises en situation et jeux de rôle ;
- La transmission et expérimentation d'outils concrets ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante du formateur. Le stagiaire peut solliciter le formateur sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de questionnaire ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATEUR

Alexandre VALENSI

Double Bachelor of Business
Master en Management du Sport
D.U. en entrepreneuriat
Certificat de Formation à la Gestion Associative
Certificat de coach professionnel
Certificat de préparateur mental
BPJEPS APT
Attestation ESSS
Certificat en ETP

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

CRÉER SON ACTIVITÉ

DURÉE

8h (e-learning)

Pouvant être étalée sur une durée maximale de 1 mois

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de l'entrepreneuriat n'est requise.
Un accès à un ordinateur et à une connexion internet sont requis.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

Option 1 : 150 € (module seul)
Option 2 : 250 € (module + un accompagnement individuel du formateur : 1H)

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi…), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

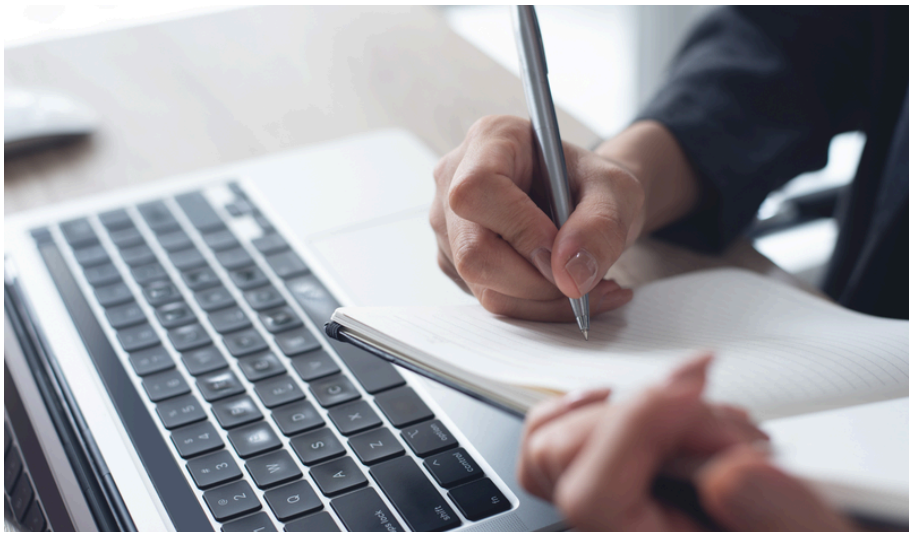


PRÉAMBULE

Entré en vigueur le 1er janvier 2009, le régime d'auto-entrepreneur connaît un succès grandissant ces dernières années. Si bien que l'on dénombrait en 2023 pas moins de 2,5 millions micro-entreprises en France. Le statut de micro-entrepreneur est ouvert à tous : demandeurs d'emploi, étudiants, salariés, fonctionnaires, retraités... : chacun peut créer facilement son activité.

Ce statut est particulièrement adapté pour les professionnels du sport qui souhaitent lancer une activité à leur compte, notamment grâce à sa simplicité sur les plans juridique, fiscal et social. Cependant, avant de se lancer, il est indispensable de bien comprendre ce statut : ses avantages, mais également ses obligations. Il est également essentiel de construire son projet en amont pour lui donner toutes les chances de réussite, notamment par le biais d'un business plan.

Cette formation a pour objectif de vous accompagner dans la création de votre micro-entreprise : de la construction de votre business model, en passant par la connaissance des obligations règlementaires, jusqu'au lancement et à la mise en place de votre activité.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse à toute personne diplômée ou en cours de formation de coach sportif, d'éducateur sportif ou d'enseignant en APA ayant pour projet de créer une micro-entreprise dans le domaine des activités physiques et/ou sportives.

OBJECTIFS ET CONTENU

À l'issue de la formation vous serez capable de :

Structurer le lancement de son activité [3H30]
- Les bénéfices à utiliser la méthodologie de projet pour réussir
- Rétro planning des étapes clés avant le lancement
- Faire une étude de marché en 4 étapes
- Être au clair avec son concept : le business plan en 9 étapes

Situer l'auto-entreprise dans le champ de l'entrepreneuriat [0H30]
- Définition et contexte du statut d'auto-entrepreneur
- Connaissances des aspects administratifs et réglementaires à la création

Comprendre le régime micro-fiscal et micro-social [2H00]
- Règles autour du chiffre d'affaires et de la TVA
- Les différents régimes d'imposition et la cotisation foncière des entreprises
- Les frais de santé et les indemnités journalières
- Les congés maternité/paternité et les cotisations retraite
- La formation professionnelle

Maîtriser les obligations et options de l'auto-entrepreneur [1H]
- Le compte bancaire
- Le livre de recettes encaissées et la facturation
- L'assurance professionnelle

Être prêt(e) à se lancer [1H]
- Le choix du nom commercial
- Formaliser ses prestations par un contrat / une convention
- Les aides possibles à la création
- Les autres moyens de paiements envisageables

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, le stagiaire aura accès à :
- Une plateforme d'apprentissage en e-learning donnant accès l'ensemble des activités pédagogiques de la formation sous forme de pédagogie active : vidéos, infographies dynamiques, quiz...
- La réalisation de plusieurs mises en application en lien avec son activité ;
- Dans le cadre de l'option avec accompagnement : une plateforme de visio-conférence pour la réalisation d'un ou deux entretiens avec le formateur. Sur ce temps d'accompagnement en distanciel synchrone individuel, le stagiaire peut solliciter le formateur sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien son projet professionnel.

Un mail explicatif au démarrage de l'action décrivant les modalités d'accès à la plateforme de e-learning (et les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence dans le cadre de l'option avec accompagnement), ainsi que les identifiants de connexion. Le stagiaire est informé qu'une assistance technique de la coordinatrice pédagogique est à disposition en cas de difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Un relevé de connexion pour attester le suivi de la formation ;
- Une évaluation des acquis sous forme de QCM ;
- Un ou deux entretiens individuels avec le formateur dans le cadre de l'option avec accompagnement ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATEUR

NITARO Simon

Master 2 STAPS Entraînement Sportif
Gérant d'une entreprise depuis plus de 10 ans
Formateur pour adultes certifié

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

COMMUNIQUER SUR SON ACTIVITÉ

8h (e-learning)
Pouvant être étalée sur une durée maximale de 1 mois

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de l'entrepreneuriat n'est requise.
Un accès à un ordinateur et à une connexion internet sont requis.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

Option 1 : 150 € (module seul)
Option 2 : 250 € (module + un accompagnement individuel du formateur : 1H)
TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi…), veuillez nous contacter pour en savoir plus.



PRÉAMBULE

La communication externe vise à donner une bonne visibilité à l'entreprise auprès de ses cibles, tout en permettant de se construire une vraie identité et se démarquer de la concurrence.

La communication constitue aujourd'hui un maillon essentiel pour le développement d'une structure : elle permet de se positionner sur le marché, de se donner une image reconnaissable par tous et établir une identité forte. Une campagne de communication réussie repose sur un plan de communication pertinent, orienté vers la bonne cible, en utilisant les bons supports de communication et un timing pertinent.

La communication, de façon générale, peut prendre plusieurs formes. Ces dernières années, c'est un domaine qui a subi de fortes mutations avec le développement du web et la montée en puissance des réseaux sociaux.

L'objectif de cette formation est de vous transmettre l'ensemble des connaissances pour définir et mettre en place une stratégie de communication pertinente et efficace pour votre activité.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels indépendants qui souhaitent acquérir les connaissances nécessaires pour bâtir et mettre en place une stratégie de communication pertinente et efficace pour leur activité.

Cette formation peut également s'adresser aux associations, entreprises, collectivités territoriales ou toutes autres structures qui souhaitent développer leur communication de manière optimisée et cohérente.

OBJECTIFS ET CONTENU

À l'issue de la formation vous serez capable de :

Construire un plan de communication pertinent et efficace [3H]

- Analyse du contexte global de votre structure
- Définition des objectifs
- Identification de la cible
- Définition de la ligne éditoriale
- Choix des supports de communication
- Budgétisation
- Rétroplanning
- Analyse des résultats

Réussir sa communication digitale [2H]

- Les supports essentiels :

- Création d'un site internet en 10 étapes clés
- La newsletter
- Les plateformes de partage de contenu

- Observation des nouvelles tendances
- Maîtrise de votre e-reputation

Communiquer efficacement sur les réseaux sociaux [3H]

- Les réseaux sociaux à privilégier
- Stratégie d'influence et autres nouvelles tendances
- Construction de publications efficaces
- Créer un calendrier éditorial
- Zoom sur les campagnes publicitaires

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, le stagiaire aura accès à :

- Une plateforme d'apprentissage en e-learning donnant accès l'ensemble des activités pédagogiques de la formation sous forme de pédagogie active : vidéos, infographies dynamiques, quiz...
- La réalisation de plusieurs mises en application en lien avec son activité ;
- Dans le cadre de l'option avec accompagnement : une plateforme de visio-conférence pour la réalisation d'un ou deux entretiens avec le formateur. Sur ce temps d'accompagnement en distanciel synchrone individuel, le stagiaire peut solliciter le formateur sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien son projet professionnel.

Un mail explicatif au démarrage de l'action décrivant les modalités d'accès à la plateforme de e-learning (et les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence dans le cadre de l'option avec accompagnement), ainsi que les identifiants de connexion. Le stagiaire est informé qu'une assistance technique de la coordinatrice pédagogique est à disposition en cas de difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Un relevé de connexion pour attester le suivi de la formation ;
- Une évaluation des acquis sous forme de QCM ;
- Un ou plusieurs entretiens individuels avec la formatrice dans le cadre de l'option avec accompagnement ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICES

MAGUER Amandine

Social media manager

EBERLAND Anne-Sophie

Bachelor en Management, Marketing et Commerce international
Master en Communication événementiel, relations presse et publiques

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

CAP'FORMATIONS Sport

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

DÉVELOPPEMENT PAR LES RÉSEAUX SOCIAUX

2 jours (14h)
Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Une maîtrise des bases de l'outil informatique est requise pour participer à la formation.

NATURE DE LA FORMATION

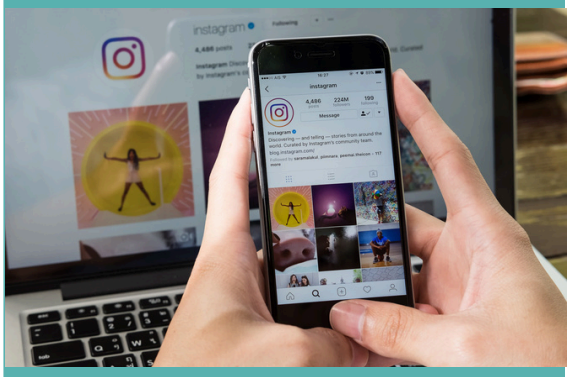
Acquisition et développement des compétences.

TARIF

Sur devis
TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

Les réseaux sociaux dénombrent 3,6 milliards d'utilisateurs dans le monde. Autrement dit, une personne sur deux est présente sur au moins un réseau social. En France, nous passons en moyenne par jour 1h22 à consulter nos réseaux sociaux.

Les réseaux sociaux sont donc devenus des outils incontournables dans une stratégie de communication et cela quel que soit le secteur d'activité. Encore faut-il les maîtriser et savoir les utiliser efficacement afin de développer son entreprise, son association ou toute autre structure ayant besoin de communiquer.

L'objectif de cette formation est de permettre au public concerné de définir et de mettre en place une stratégie de communication sur les réseaux sociaux cohérente et optimale afin de gagner en visibilité, d'interagir avec sa communauté et de générer de futurs clients.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux associations, entreprises, collectivités territoriales ou toutes autres structures qui souhaitent développer leur communication sur les réseaux sociaux de manière optimisée et cohérente.

Cette formation s'adresse également aux professionnels du sport indépendants (coachs sportifs, enseignants en APA...) qui souhaitent acquérir les connaissances nécessaires pour mettre en place une stratégie de communication adaptée à leur activité sur les réseaux sociaux.

OBJECTIFS ET CONTENU

À l'issue de la formation vous serez capable de :

Définir et mettre en place une stratégie social média optimale [JOUR 1]

- Réalisation d'un benchmarck concurrentiel et sectoriel
- Définition des objectifs
- Définition de la cible
- Définition du message et des piliers de contenu
- Mise en place d'une ligne éditoriale sur chaque réseau social

Faire des publications efficaces sur les réseaux sociaux grand public [JOUR 2]

- Gestion de la programmation
- Création de contenu suite à une veille autour des tendances de format
- Réalisation d'un reporting pour analyser vos actions
- Focus Instagram

Lancer une première campagne de publicité sur Facebook [JOUR 2]

- Le fonctionnement de base de Facebook business manager
- La création d'une campagne social ads

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en application ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de mise en application ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICES

MAGUER Amandine

Social media manager

EBERLAND Anne-Sophie

Bachelor en Management, Marketing et Commerce international
Master en Communication événementiel, relations presse et publiques

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.



PROFESSIONNELS DE LA PÉRINATALITÉ

CONSEILLER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À LA MATERNITÉ

DURÉE

1 jour (7h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Être professionnel de santé dans le domaine de la périnatalité

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

300 €

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

Pendant la grossesse et après l'accouchement, de nombreuses modifications anatomiques, physiologiques et psycho-sociales surviennent. Néanmoins, ces changements ne sont pas un frein à la pratique d'une activité physique qui présente, au contraire, de nombreux bénéfices pour la santé de la femme enceinte et celle de son nouveau-né. Par conséquent, les recommandations actuelles de santé publique incitent les femmes à bouger, de façon adaptée, pendant la grossesse, et en post-partum.

De ce fait, les femmes sont de plus en plus demandeuses de conseils auprès de leur sage-femme. Néanmoins, le discours du professionnel qui suit la grossesse doit être adapté selon différents paramètres : passé sportif, éventuels antécédents médicaux, déroulement de la grossesse et de l'accouchement...

La formation a pour objectif de vous transmettre les connaissances et outils nécessaires pour encourager, orienter et conseiller les femmes enceintes et les jeunes mamans à pratiquer de manière sécuritaire une activité physique adaptée, et à individualiser ce discours selon le profil de la patiente.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels de la périnatalité souhaitant se former dans le domaine de l'activité physique adaptée pré et post-natale, afin d'encourager, d'orienter et de conseiller les femmes enceintes et les jeunes mamans dans leur pratique physique et/ou sportive.

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Introduction [MATIN]
- Définition de l'activité physique
- Quelques notions sur le fonctionnement du muscle
- Cadre juridique

Comprendre et conseiller les activités physiques adaptées à la grossesse [MATIN ET APRÈS-MIDI]
- Les principales modifications impactant la pratique d'activité physique
- Les constats et idées reçues
- Les bénéfices de l'activité physique sur la grossesse et l'accouchement
- Les contre-indications
- Les recommandations internationales et françaises
- Les activités à risque, les signaux d'alerte, les exercices à éviter
- Cas particuliers : diabète gestationnel, surpoids/obésité, Assistance Médicale à la Procréation
- Les paramètres d'une séance en fonction du niveau d'activité physique de la patiente

Comprendre et conseiller les activités physiques adaptées au post-partum [APRÈS-MIDI]
- Quelques rappels sur les pathologies du post-partum
- Les bénéfices de l'activité physique sur le post-partum et pour le nouveau-né
- Les conditions sécuritaires en post-partum
- Les recommandations concernant la reprise de l'activité physique en post-partum

Etude de cas pratiques [APRÈS-MIDI]

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :
- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- Des études de cas ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvré

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme d'étude de cas ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICE

Aurélie AVEZAC

Sage-femme Diplômée d'Etat
Diplôme Universitaire de prise en charge des grossesses pathologiques
Education Thérapeutique autour du diabète gestationnel

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.



TEAM IMMO

TEAM IMMO

BASES DE L'IMMOBILIER ET INVESTISSEMENT LOCATIF : DEVENIR CHASSEUR IMMOBILIER

INVESTISSEMENT IMMOBILIER

DURÉE

70h (e-learning)

(Durée pouvant être étalée sur une durée maximale de 6 mois)

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de l'immmobilier n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

2240 €

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.



PRÉAMBULE

Les sportifs professionnels sont soumis à différentes problématiques pouvant être un frein à leur projet de reconversion professionnelle : un emploi du temps incertain, un manque de visibilité sur les échéances, une difficulté à se projeter dans un environnement professionnel différent...

Les sportifs ont besoin d'être accompagné dans ce projet de reconversion grâce à une formation :
- flexible, au format malléable (adaptée à leur rythme et facile d'accès) ;
- sur mesure, grâce à une approche individualisée pour optimiser les apprentissages ;
- professionnalisante, grâce à l'acquisition de compétences théoriques mais également pratiques, auprès d'experts qualifiés.

La formation a pour objectif de permettre au sportif de haut niveau de découvrir ou d'approfondir sa connaissance du monde de l'immobilier afin de préparer une reconversion professionnelle.

Elle permet d'acquérir toutes les compétences fondamentales pour vous insérer dans l'environnement professionnel immobilier et de vous lancer dans une activité de chasseur immobilier à l'issue de la formation.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux sportifs de haut niveau ayant l'envie de se reconvertir dans le monde de l'immobilier, pendant, ou à l'issue de leur carrière.

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Comprendre l'environnement immobilier, ses acteurs et ses enjeux (20H)
- Comprendre le fonctionnement de la copropriété et du lotissement
- Identifier et appréhender le rôle des principaux acteurs de l'immobilier
- Savoir décrire un logement tel un professionnel de l'immobilier
- Appréhender les notions de bases de la construction
- Appréhender les enjeux économiques de l'immobilier en France

Connaître les métiers de l'immobilier : de l'agent immobilier vers le chasseur immobilier (20H)
- Découvrir le cadre légal du métier d'agent immobilier à travers la loi Hoguet (règlementation, honoraires…)
- Appréhender le statut d'agent commercial et les moyens de prospection du professionnel de l'immobilier
- Comprendre le rôle et l'activité du chasseur immobilier
- Préparer une visite et maitriser le processus de vente

Comprendre le secteur de l'investissement locatif (25H)
- Définir le cadre législatif de l'investissement locatif (droit des baux)
- Comprendre la fiscalité immobilière
- Détailler les particularités des locations nues et locations meublées
- Découvrir les mécanismes de la gestion locative
- Être en mesure de calculer la rentabilité et le cash-flow d'un investissement locatif
- Savoir estimer des travaux
- Discerner les différents profils d'investisseurs et connaitre les différentes stratégies d'investissement

Concevoir et suivre un projet immobilier : étude de cas et mise en situation (5H)
- Effectuer une découverte client
- Etablir une stratégie et suivre un dossier de vente

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, le stagiaire aura accès à :
- Une plateforme d'apprentissage en e-learning avec une documentation pédagogique complète, de nombreuses vidéos explicatives, des QCM…
- Une plateforme de visio-conférence pour la réalisation des entretiens avec le formateur prévus par les modalités de suivi pédagogique ;
- Des temps d'échange individualisés, sans limitation de temps, ouverts sur les questionnements et projets des participants.

Un mail explicatif est transmis le jour du début de l'action décrivant les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et les modalités d'accès à la plateforme de e-learning, ainsi que les identifiants de connexion. Le stagiaire est informé qu'une assistance technique de la coordinatrice pédagogique est à disposition en cas de difficulté (réponse sous 48H - jous ouvrés).

La formation comprend plusieurs entretiens avec le formateur en visioconférence. Sur ces temps de formation en distanciel synchrone, le stagiaire peut solliciter le formateur sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien son projet professionnel.

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Un relevé de connexion pour attester le suivi de la formation ;
- Un entretien oral avec le formateur à l'issue de chaque module ;
- Une évaluation des acquis sous forme de QCM et un entretien oral ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATEUR

Guillaume INSOU
BTS Professions immobilières
ICH Cnam Institut de droit et d'économie appliqués à l'immobilier
Directeur d'une agence immobilière spécialisée dans l'investissement locatif depuis 2017
Ancien sportif de haut niveau (Football)

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

CAP'FORMATIONS Sport

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.