



## CARDIO TRAINING & MUSCULATION

### DURÉE

28 heures  
14h à distance  
14h sur site

### FORMATEURS

David Germeau  
Mathieu Laigle  
Jonathan Genin  
Tamatoa Wagemann  
Pierre Michel  
Stefano Rizzi

[www.vitalys-formation.com](http://www.vitalys-formation.com)

Apprenez à proposer des programmes de renforcement musculaire et cardio training efficaces et sécurisants adaptés aux objectifs et au niveau des pratiquants  
Cette formation vous permettra également d'évoluer à titre personnel dans votre technique et pratique

### PRE REQUIS

Pour participer à ce module, vous devez avoir suivi le module de base et/ou posséder des connaissances d'anatomie, biomécanique et physiologie équivalentes.  
Vous devez avoir un bagage de pratique personnelle en musculation et cardio training de niveau moyen au minimum.

### OBJECTIFS

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

- Analyser les attentes des clients en cardio training et musculation et définir des objectifs.
- Faire les tests de condition physique applicables en salle de cardio training et musculation
- Proposer et réaliser un programme d'entraînement cardio vasculaire et de renforcement musculaire sans danger, efficace et adapté aux niveau et objectifs du pratiquant.
- Mettre en place des entraînements cardio vasculaires et musculaires en utilisant les différentes stratégies et méthodologies d'entraînement
- Utiliser le matériel de musculation et cardio training présent notamment en salle de fitness
- Positionner et corriger les placements des pratiquants sur les appareils de cardio-training et musculation.
- Programmer un cycle de séances de renforcement musculaire et cardio-training.



## CARDIO TRAINING & MUSCULATION

### PROGRAMME

- « Prise en main » du coaché (premier contact, accueil, bilan, tests)
- Méthodologie d'entraînement (entraînement sportif, notion de performance, paramètres de l'exercice, différentes méthodes d'entraînement, surcompensation, récupération)
- Création de programme cardio vasculaire (physiologie, appareils cardio-vasculaires, méthodes et programmes d'entraînement cardio-vasculaire)
- Création de programme musculaire (physiologie, matériel et équipement, notion de force, méthodes et programmes d'entraînement musculaires)
- Technique, pédagogie sécurité et organisation
- Notions de stretching, assouplissement, récupération

### MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Des moyens pédagogiques et techniques variés et adaptés.

- Partie sur site : salle de formation, salle de cardio training et musculation, manuel de formation en PDF, QCM via google forms, rétroprojecteur, matériel de cardio training et musculation...
- Partie à distance : Visioconférence via zoom, signature électronique à distance, manuel de formation en PDF, QCM via google forms.
- Cette formation reprend des exercices pratiques, des mises en situation pédagogique et de la théorie
- Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

### INFOS & INSCRIPTIONS

Vitalys sarl - @ : [contact@vitalys-formation.com](mailto:contact@vitalys-formation.com)

☎ 063 86 02 00 (de Belgique) ☎ 20 99 26 76 (de Luxembourg) ☎ 0445 190 250 (de Suisse)  
20 rue du Commerce - L3450 Dudelange - Grand Duché du Luxembourg

N° TVA intracom : LU 1853 8688 - BE : 0823 263348

Organisme de formation professionnelle continue agréé au Grand Duché du Luxembourg sous le N°00125563 auprès des ministères de l'enseignement et de l'économie