



COACHING SENIORS

DURÉE
14 heures

FORMATEURS
France Carp

www.vitalys-formation.com

Apprenez à prendre en compte les spécificités des seniors afin de répondre à leurs attentes et besoins pour leurs activités physique et de mise en forme

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.

OBJECTIFS

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

- Analyser les attentes des clients et définir des objectifs.
- Adapter un programme d'activité physique à un senior valide en fonction de ses capacités, ses motivations et de ses éventuelles pathologies chroniques (arthrose, diabète, hypertension...).
- Prendre en compte les précautions préalables liées à ce type de public.
- Créer un programme d'activité physique collectif ou individuel en fonction des compétences et des objectifs de ces seniors.
- Répondre aux besoins et exigences de ce public en utilisant une pédagogie et une communication adaptées.

PROGRAMME

- Les 8 pathologies chroniques les plus fréquentes chez les seniors et les conséquences sur leur santé.
- Les conditions préalables à respecter dans la pratique d'une activité physique avec ce public.
- Travail de réalisation d'un programme d'activités physiques fonctionnelles ou sportives et la nutrition conseillée en fonction des besoins et pathologies éventuelles.
- La pédagogie et la communication efficaces pour créer une motivation durable.



COACHING SENIORS

MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Des moyens pédagogiques et techniques variés et adaptés.

- Si formation en présentiel : salle de formation, manuel de formation en PDF, QCM via google forms, rétroprojecteur, matériel tel que tapis...
- Si formation à distance : Visioconférence via zoom, signature électronique à distance, manuel de formation en PDF, QCM via google forms.
- Alternance d'exercices pratiques et théoriques
- Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

INFOS & INSCRIPTIONS

Vitalys sarl - @ : 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