



MODULE DE BASE

DURÉE

28 heures

FORMATEURS

David Germeau
Mathieu Laigle
Emmanuelle Jurisse
Céline Van Landeghem
Stefano Rizzi
Tamatoa Wagemann
Michel Pierre

www.vitalys-formation.com

Indispensable pour tous ceux qui veulent proposer des activités physiques de façon professionnelle, et faire progresser leur activité sportive personnelle vers une pratique plus sécurisée et plus efficace

PRE-REQUIS

Aucun

OBJECTIFS

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

- Analyser les attentes des clients et définir des objectifs.
- Intégrer le fonctionnement du corps humain au repos et à l'effort dans une optique d'efficacité et de sécurité.
- Connaître les différents organes et métabolismes impliqués à l'effort.
- Avoir des notions de physiologie, anatomie et biomécanique qui serviront de support pour la suite des formations d'éducateur sportif.

PROGRAMME

- Le système locomoteur (squelette, articulations, muscles).
- Biomécanique.
- Constitution et fonctionnement des appareils circulatoire, respiratoire, musculaire et nerveux.
- Notions de physiologie de l'effort.
- Évaluation de niveau.



MODULE DE BASE

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