



OUTDOOR TRAINING

DURÉE
14 heures

FORMATEURS
David Germeau
Mathieu Laigle
Tamatoa Wagemann

www.vitalys-formation.com

C'est LA formation indispensable du coach sportif en extérieur : circuit training, utilisation du petit matériel outdoor, optimisation de l'environnement. Devenez expert dans l'encadrement de séances en pleine nature.

PRE REQUIS

Pour participer à ce module, vous devez avoir suivi le module de base et cardio training & musculation et/ou posséder des connaissances équivalentes.

OBJECTIFS

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

- Analyser les attentes des clients et définir des objectifs pour leur séance outdoor
- Utiliser les éléments extérieurs lors d'une séance d'entraînement.
- Optimiser l'environnement pour créer des contenus avec ou sans matériel
- Créer et encadrer des séances d'entraînement outdoor adaptées au profil et aux objectifs des pratiquants



OUTDOOR TRAINING

PROGRAMME

- Rappels physiologiques et anatomiques de l'entraînement.
- Rappels méthodologiques, séances pédagogiques et séances types.
- La nature et son environnement.
- Mise en situation pédagogique et d'encadrement Outdoor.
- Création de séance et mise en situation pédagogique.
- Découverte et apprentissage du matériel utilisé.

MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Des moyens pédagogiques et techniques variés et adaptés.

- Salle de formation, espace extérieur, manuel de formation en PDF, signature électronique à distance, QCM via google forms, rétroprojecteur, matériel d'entraînement outdoor
- 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