

# FORMATION CARDIO TRAINING ADAPTÉ

**WWW.LEADERFIT-FORMATION.COM**

**DURÉE**

2 jours / 14 heures

**FORMATEURS**

Cyrille Pescher  
Jonathan Genin  
Lisa Brochart  
Mickael Auvé  
Nida Teixeira  
Patricia Pouly  
Valérie Lenay

## POUR QUI ?

- Les éducateurs sportifs ayant un brevet d'État d'Éducateur Sportif ou un Brevet Professionnel Activité Gym-Force-Forme ou équivalent.
- Les personal Trainers ou coaches.
- Les entraîneurs et animateurs sportifs.
- Les professeurs de fitness et/ou d'éducation physique.

## PRÉREQUIS

- Avoir suivi le module de base, cardio training & musculation et/ou équivalent.
- Les personnes titulaires d'un diplôme en éducation physique, d'éducateur sportif et/ou de kinésithérapie peuvent accéder directement à ce module.

## OBJECTIFS

- Pouvoir proposer des programmes d'activités physiques adaptés aux personnes atteintes de pathologies cardio-vasculaires.
- Comprendre les recommandations du corps médical pour pouvoir les appliquer.
- Pouvoir reconnaître les facteurs de risque chez les coachés

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Formation Cardio Training Adapté

### INFOS & INSCRIPTIONS

**SAS LEADERFIT'**

+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)

9, rue du Général Mocquery - 37550 Saint Avertin

Organisme de formation continue

RCS TOURS 423 277 565 - SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

**VITALYS SARL**

Luxembourg : +352 621 24 99 48

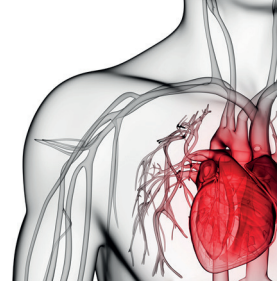
Belgique : +32 0494 61 81 04

[belux@groupe-leaderfit.com](mailto:belux@groupe-leaderfit.com)

20 rue du commerce L-3450 DUDELANGE

Grand Duché du Luxembourg

TVA LU 18538688 TVA BE 0823263348 - 116437/A - 116437/B



# FORMATION CARDIO TRAINING ADAPTÉ

**WWW.LEADERFIT-FORMATION.COM**

**DURÉE**

2 jours / 14 heures

**FORMATEURS**

Emmanuelle Jurisse  
Benoît Cravatte

## PROGRAMME

- Rappel des bases cardio-vasculaires (le cœur, le système circulatoire)
- Étude des pathologies cardio-vasculaires répandues (maladies coronaires, valvulopathies, insuffisance cardiaque, hypertension artérielle, troubles du rythme cardiaque, insuffisance veineuse).
- Contextes particuliers (obésité, surpoids, tabagisme, diabète, grossesse, dyslipidémie).
- Contre-indications à l'effort, précautions
- Les principales aptitudes physiques et leurs différences

## MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en œuvre pour chacun des participants. (salle de formation, manuel de formation, matériel informatique etc.)
- Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.
- Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation.
- Validation de ce module par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Formation Cardio Training Adapté

## INFOS & INSCRIPTIONS

**SAS LEADERFIT'**

+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)

9, rue du Général Mocquery - 37550 Saint Avertin

Organisme de formation continue

RCS TOURS 423 277 565 - SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

**VITALYS SARL**

Luxembourg : +352 621 24 99 48

Belgique : +32 0494 61 81 04

[belux@groupe-leaderfit.com](mailto:belux@groupe-leaderfit.com)

20 rue du commerce L-3450 DUDELANGE

Grand Duché du Luxembourg

TVA LU 18538688 TVA BE 0823263348 - 116437/A - 116437/B