



# FORMATION OUTDOOR TRAINING

**WWW.LEADERFIT-FORMATION.COM**

**DURÉE**

2 jours / 14 heures

**FORMATEURS**

Jonathan Genin  
Antoine elbaz etc.

Découvrez la nouvelle tendance dans la cadre de l'entraînement physique et ses applications sur le terrain. L'entraînement le plus complet qui existe de part un travail de toute la chaîne musculaire à travers différents plans de mouvements pour un travail optimal et des résultats efficaces.

## 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

- Pour participer à ce module, vous devez avoir suivi les modules de base et cardio training & musculation et/ou équivalents.
- Les personnes titulaires d'un diplôme en coaching ou en préparation physique peuvent accéder directement à ce module, sans passer par les modules de base et cardio training & musculation.

## OBJECTIFS

- Devenir coach et expert dans l'encadrement de séances en pleine nature.
- Savoir adapter les éléments naturels à la réalisation d'une séance d'entraînement.
- Mettre en place des contenus de séance avec ou sans matériel dans le but d'améliorer la condition physique grâce à l'environnement naturel, le profil, les éléments etc.
- Dynamiser l'envie et le résultat de vos pratiquants en évitant la monotonie des salles de musculation etc.
- Créer individuellement une séance spécifique à des activités sportives dans l'environnement extérieur.

## PROGRAMME

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

### 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 OUTDOOR TRAINING

**WWW.LEADERFIT-FORMATION.COM**

**DURÉE**

2 jours / 14 heures

**FORMATEURS**

Jonathan Genin  
Antoine elbaz etc.

- Rappels physiologiques à l'entraînement.
- Rappels des différentes contractions musculaires que Ton peut mettre en application.
- Rappels méthodologiques, séance pédagogique et séance type.
- Rappels sur les qualités physiques.
- La nature et son environnement.
- La matériel utilisable.
- Présentation et réalisation dans le contexte.
- Mise en situation pédagogique et d'encadrement OUTDOOR.
- Le stade et son environnement.
- Mise en application par rapport aux objectifs.
- Pratique individuelle des exercices mis en place sur un stade.
- Création de séance et mise en situation pédagogique par une évaluation certificative.
- Découverte et apprentissage du matériel utilisé.

### 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 : Outdoor Training

#### 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