



# FORMATION OUTDOOR TRAINING

*Un challenge sportif, un contenu intéressant et directement utilisable sur le terrain !*

*Un programme d'entraînement ludique et efficace qui permet de combiner les bienfaits du sport et de l'activité extérieure.*

## 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...
- Dynamiser l'envie et le résultat de vos pratiquants en évitant la monotonie des salles de musculation...
- Créer individuellement une séance spécifique à des activités sportives dans l'environnement extérieur

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

SARL LEADERFIT'  
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  
13 route de Zoufftgen  
L-3598 Dudelange-Luxembourg  
TVA LU 18538688  
TVA BE 0823263348  
116437/A - 116437/B



# FORMATION OUTDOOR TRAINING

## PROGRAMME

- Rappels physiologiques à l'entraînement
- Rappels des différentes contractions musculaires que l'on 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

## LE PLUS

- Mise en situation théorique, pédagogique et pratique des stagiaires dans un cadre autre que les centres de forme et salle de musculation
- Les formateurs sont reconnus du milieu professionnel et spécialistes dans ce type d'encadrement pour un public débutant comme pour le haut niveau
- Une connaissance incontournable et complémentaire dans l'encadrement, arriver à ses objectifs par une sensation de liberté
- Validation par une attestation de formation Leaderfit' Outdoor training

### FORMATEURS

Jonathan Genin  
Antoine Elbaz  
Benoit Jacquiau  
Jérôme Gaudineau

### DURÉE DE LA FORMATION

14h de formation  
réparties sur 2 jours

### INFOS & INSCRIPTIONS

[www.leaderfit-formation.com](http://www.leaderfit-formation.com)  
[contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)  
02 47 52 66 01  
[belux@groupe-leaderfit.com](mailto:belux@groupe-leaderfit.com)  
621.24.99.48. (du Luxembourg)  
0494.61.81.04. (de la Belgique)

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

SARL LEADERFIT'  
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  
13 route de Zoufftgen  
L-3598 Dudelange-Luxembourg  
TVA LU 18538688  
TVA BE 0823263348  
116437/A - 116437/B