

# FORMATION CARDIO TRAINING & MUSCULATION

## 1ERE JOURNÉE

<b>10h00-10h15</b>	<b>ACCUEIL &amp; PRESENTATION</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Accueil des participants</li> <li>➤ Présentation du manuel, de la formation</li> <li>➤ Présentation du formateur</li> </ul>
<b>10h15-11h45</b>	<b>TESTS &amp; BILANS</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mise en place des tests à effectuer.</li> <li>➤ Explications des tests d'un point de vue physiologique et anatomique.</li> </ul>
<b>11h45-13h00</b>	<b>BIOMÉCANIQUE DES MOUVEMENTS &amp; ÉTUDE DU MATERIEL</b>
<b>13H00-14H00</b>	<i>DEJEUNER</i>
<b>14h00-14h30</b>	<b>RÉVISIONS DES APPRENTISSAGES DU MATIN</b>
<b>14h30-16h00</b>	<b>MÉTHODOLOGIE DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rappels physiologiques (pathologies, préventions, règles de sécurité...).</li> </ul>
<b>16h00-18h00</b>	<b>MISE EN PRATIQUE</b>

## 2EME JOURNÉE

<b>9h00-10h00</b>	<b>RETOUR SUR LA PREMIER JOURNEE</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Questions/réponses avec auto-évaluation</li> </ul>
<b>10h00-12h00</b>	<b>MÉTHODOLOGIE DE L'ACTIVATION CARDIO-VASCULAIRES</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rappels physiologiques (pathologies, préventions, règles de sécurité...).</li> </ul>
<b>12H00-13H00</b>	<i>DEJEUNER</i>
<b>13H00-14H30</b>	<b>MISE EN PRATIQUE</b>
<b>14H30-15H30</b>	<b>RÉVISIONS &amp; BILAN DE LA FORMATION</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Questions/réponses avec auto-évaluation</li> </ul>
<b>15h30-16h30</b>	<b>DISTRIBUTION DES SUJETS &amp; EXPLICATIONS</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Etude de cas : séance à réaliser le week-end suivant</li> </ul>

Pour valider ce module, la réussite à l'examen de certification est indispensable.

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 CARDIO TRAINING & MUSCULATION

## 3EME JOURNÉE

<b>9h00-11h30</b>	<b>APPLICATION DE L'ETUDE DE CAS</b> ► Pratique de la séance préparée, test sur le groupe
<b>11h30-12h00</b>	<b>BILANS DES PASSAGES</b> ► Correction & méthodologies adaptées
<b>12H00-13H00</b>	<i>DEJEUNER</i>
<b>13h00-14h30</b>	<b>PRINCIPE DU CIRCUIT TRAINING</b> ► Présentation et explications théorique sur cette méthode d'entraînement.
<b>14h30-16h00</b>	<b>MISE EN PLACE D'UN CIRCUIT TRAINING</b> ► Le formateur montre un ou plusieurs exemples de circuit training.
<b>16h00-17h00</b>	<b>RÉVISIONS &amp; BILAN DE LA FORMATION</b> ► Questions/réponses avec auto-évaluation

## 4EME JOURNÉE

<b>9h00-11h00</b>	<b>MÉTHODOLOGIE DES ÉTIREMENTS</b> ► Rappels anatomiques et physiologiques.
<b>11h00-12h00</b>	<b>EXEMPLE D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT</b> ► Le formateur met en place une séance de stretching.
<b>12h00-13h00</b>	<i>DEJEUNER</i>
<b>13h00-13h30</b>	<b>RÉVISIONS SUR L'ENSEMBLE DE LA FORMATION</b>
<b>13h30-14h30</b>	<b>MISE EN PRATIQUE</b> ► Les stagiaires avec l'aide du formateur mettent en place des séances sous forme de circuit training avec des objectifs préalablement déterminés et les étirements adaptés
<b>14h30-17h00</b>	<b>EXAMEN DE CERTIFICATION</b> ► Questionnaire de fin de formation

Pour valider ce module, la réussite à l'examen de certification est indispensable.

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