



## COACHING SÉNIOR

### DURÉE

2 jours / 14 heures

### FORMATEURS

David GERMEAU

[www.leaderfit-formation.com](http://www.leaderfit-formation.com)

**Prenez en compte les spécificités des Séniors afin de répondre au mieux à leurs attentes.**

### PRÉ REQUIS

Avoir les bases de l'anatomie de la physiologie. Connaître les bonnes méthodes de placement et de respirations.

### OBJECTIFS

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

- Analyser les attentes des clients et définir des objectifs.
- Adapter un programme d'activité physique à un Séniors valide en fonction de ses pathologies chroniques (arthrose, diabète, hypertension...).
- Prendre en compte les précautions préalables liées à ce type de public.
- Créer un programme d'activité physique collectif ou individuel en fonction des compétences et des objectifs de ces Séniors.
- Répondre aux besoins et exigences de ce public en utilisant une pédagogie et une communication adaptée.

### PROGRAMME

- Les 8 pathologies chroniques les plus fréquentes chez le Séniors et les conséquences sur leur santé
- Les conditions préalables à respecter dans la pratique d'une activité physique avec ce public
- Travail de réalisation d'un programme d'activité physique fonctionnel ou sportif et la nutrition conseillée en fonction de ces pathologies
- La pédagogie et la communication efficace pour créer une motivation durable.



## 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 par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

## 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