



# Coaching sportif à domicile et en cabinet

**4 JOURS**

**PUBLIC : MASSEUR-KINÉSITHÉRAPEUTE D.E.**

*Participants : Maximum 20*

→ **TARIF : 630 euros**

**Objectif de la formation :** Diversifier votre activité en proposant des séances de coaching sportif, en cabinet libéral ou à domicile. La garantie du suivi d'une activité sportive fait par un professionnel paramédical vous donnera le crédit nécessaire pour occuper ce marché en fort développement. Les tarifs que vous proposerez seront hors convention.

## PROGRAMME

**20% théorie - 80% pratique**

**Horaires :** le samedi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.  
Le dimanche de 8h30 à 13h30.

### ■ 1<sup>er</sup> WEEK-END :

SAMEDI MATIN :

- Présentation / Tour de table
- Théorie : Physiologie
  - a. Le muscle
  - b. Les modes de contraction
  - c. Myotypologie
- Théorie : Activités musculaires selon l'âge

SAMEDI APRÈS-MIDI : Pratique

- Travail du membre inférieur

DIMANCHE :

- Révision du membre inférieur
- Travail du membre supérieur

### ■ 2<sup>e</sup> WEEK-END :

SAMEDI MATIN : Protocoles de musculation

- a. La force
- b. La force-résistance
- c. L'endurance
- d. La vitesse
- e. La puissance
- f. L'hypertrophie

SAMEDI APRÈS-MIDI : Travail du tronc (abdominaux), dos (spinaux)

DIMANCHE : Mise en place d'une séance de coaching d'une heure

## FORMATEUR

Yves PELLET

- Masseur-Kinésithérapeute
- Master de recherche en biomécanique ENSAM
- B.E. HACUMES (Préparateur sportif)
- Responsable des sports auprès de la Garde Républicaine
- Enseignant IFMK Assas et Université de Bobigny (Master - Module Préparation physique)

## LIEU

Assas Formation Continue  
1 rue Jules Simon - 75015 Paris

*Possibilité d'organiser cette formation dans un lieu à votre convenance.  
Dates et prix, nous consulter.*

Contact : 01 48 56 28 54

## À NOTER

Prévoir une tenue vestimentaire type jogging et une serviette