

Devenir Coach Sportif (EMS)

OBJECTIF DU STAGE

Connaître les pratiques de l'EMS : fonctionnement, objectifs et contre-indications.
Connaître les sensations de l'EMS
Connaître tout l'équipement, comment le régler et l'entretenir
Savoir habiller et faire une séance d'essai sur une autre personne.

Public visé

Tout public.

Pré-requis d'accès à la formation

Pas de prérequis.

Méthode

- 4 jours de formation comme suit :
 - o 24 heures de cours, soit 6 heures par jour
- 12 Séance d'EMS (cas pratique) en situation réel

Modalités d'évaluation : Évaluation avec cas pratique

Attestation de fin de formation délivrée après la participation intégrale de la formation.

Programme de la formation sur 24 heures

Théorie :

- Présentation des séances de coaching sportif.
- EMS : fonctionnement, équivalence en salle de travail et caractéristiques
- Paramètres de stimulation
- Recommandations d'entraînement : la sécurité d'abord
- L'EMS pour tous : les différents objectifs
- Contre-indications & Anamnèse du client
- Comparaison les nouvelles techniques d'EMS VS les anciennes techniques d'EMS.

Pratique :

- Déroulement du protocole d'une séance d'essai et positions de base
- A cette occasion, tous les participants feront la séance d'essai telle qu'elle est pratiquée en situation réelle et coacheront ensuite l'un des autres participants.
- Entretien de l'équipement & habillage
- Votre EMS et vos programmes et enregistrement de la carte client.



V.01

Qualité des intervenants

Tous nos intervenants sont recrutés sur la base de leur expérience professionnelle, sont experts dans le domaine sportif et font preuve de capacités pédagogiques avérées.