

## PROGRAMME DE FORMATION RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Mis à jour le 01/10/23

### Prérequis :

- Être titulaire d'une carte professionnelle d'éducateur sportif
- Ou de tout autre diplôme similaire permettant l'enseignement de discipline sportive en France ou être en cours de formation (CQP, BPJEPS...)
- Être un professionnel de la santé autorisé à enseigner comme les kinésithérapeutes

### Objectifs / Aptitudes / Compétences :

- Être capable d'enseigner un cours de renforcement musculaire, tous niveaux
- Maîtriser l'anatomie et la physiologie en rapport au cours de renforcement musculaire
- Maîtriser la musique

**Durée :** 1 jour - 7h

### Modalités et délais d'accès :

À compter de la signature du devis ou du contrat de formation ou de la convention de formation, le délai d'accès pour débuter la formation est de 2 semaines

**Prix :** 250€ net de TVA soit 250€ TTC

**Contact :** Béatrix de Montalier, référente handicap, 07.67.67.27.62, [air.studioyoga@gmail.com](mailto:air.studioyoga@gmail.com)

### Méthodes mobilisées :

Manuel de formation

### Évaluation :

Mise en situation d'enseignement pour la validation de formation

### Accessibilité :

En cas de situation de handicap, une étude de faisabilité sera faite afin de proposer une formation adaptée. Une salle de formation répondant aux normes d'accessibilité d'accueil du public est mise à disposition

### **Indicateurs de résultats :**

Nombre de stagiaires (2021-2023) : 182

Taux de satisfaction (2023) : 97,92%

Taux de confiance (2021-2023) : 75% ont suivi d'autres formations chez nous

### **Programme de formation :**

10h00-10h30 : Accueil, présentations, mise en route

10h30-11h30 : Master Class

11h30-12h00 : Retour de séance

12h00-12h30 : pause déjeuner

12h30-13h00 : théorie « anatomie »

13h00-13h30 : théorie « physiologie »

13h30-14h00 : théorie « musique »

14h00-14h30 : théorie « cours de renforcement musculaire »

14h30-16h00 : listage des différents exercices

16h00-16h30 : préparation personnelle

16h30-17h30 : passages en situation et retours

17h30-18h00 : bilan de formation