



## PROGRAMME DE FORMATION SPORT SANTÉ

mis à jour le 17/03/25

**Prérequis :** être diplômé BEMF, BPJEPS, CQP, DEUST MF, DEUST STAPS, Licence STAPS ou +, professionnels de santé

**Positionnement :** réalisé en amont de la formation

**Cible :**

- Éducateur sportif : professeur de fitness, professeur d'éducation physique, coach sportif, préparateur physique, entraîneur sportif, animateur sportif
- Professionnels de la santé (kinésithérapeutes, ostéopathes, sages-femmes...)

**Objectifs à atteindre :**

- Discerner les attentes et besoins de chaque participant lors d'un temps d'échange et de dialogue en amont de la séance, afin de concevoir des séances de gymnastique douce adaptées à leurs problématiques et motivations
- Concevoir le programme d'une séance de gymnastique douce adapté aux éventuelles situations de handicap et pathologies en collaboration avec des professionnels de santé si besoin
- Organiser et préparer l'espace de travail avant chaque séance afin de garantir un environnement propice à l'activité de gymnastique douce et d'assurer confort, sécurité et bien-être aux participants
- Évaluer les progrès individuels des participants en collaborant avec des professionnels de santé si nécessaire
- Accueillir les participants au début de la séance, en clarifiant ses objectifs, en détaillant son déroulement, en soulignant les consignes à suivre, et en écoutant activement les états de forme, pathologies et attentes des participants, afin d'aménager le contenu de la séance
- Ajuster le rythme et l'intensité des séances en fonction des capacités, des niveaux de compréhension, des situations de handicap, des pathologies, des attentes des participants
- Sensibiliser les participants aux rôles de ces exercices adaptés à leur condition, à leurs besoins et à leurs attentes

**Durée :** 6 jours - 48h

**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 :** 1 200€ net de TVA soit 1 200€ TTC

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

**Moyens techniques matériels :** salle de 110m2, WC accessibilité handicap, vestiaire homme, vestiaire femme, salon avec 2 canapés, bureau, jardin de 80m2 avec pelouse et terrasse, tapis, briques, sangles, bolsters, foams rollers, rings, swiss ball, bands, ordinateur, slides, rétro-projecteur, manuel de formation.

**Moyens techniques humains : formateur (Béatrix de Montalier)**

- Master Trainer Port de Bras
- Pilates Matwork 1, 2, 3, femme enceinte et sénior, petit matériel
- Brevet d'état des métiers de la forme
- 500h RYS de professeur de Yoga
- Diplôme de fin d'études du Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris en danse contemporaine

**Méthodes mobilisées :** démonstration et enseignement du formateur

**Émargement :** feuille d'émargement à signer après chaque demi-journée

**Évaluation :** mise en situation d'enseignement pour la validation de formation

**Méthodes de validation :** attestation de fin de formation et certificat de réalisation

**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 depuis la 1<sup>ère</sup> formation en novembre 2021 :**

Nombre de participants : 307

Taux d'obtention : 93,95%

Taux de satisfaction : 97,14%

Taux de recommandation : 100%

Taux de confiance\* : 94,27% (\*personnes suivant 2 ou plusieurs formations chez nous)

# STUDIO AIR

YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE

## JOUR 1

09h30 - 12h30 : Activité Physique et Sportives (APS) et pathologies **traumatiques**

*12h30 - 15h00 : Pause déjeuner*

15h00 - 19h00 : Activité Physique et Sportives (APS) et pathologies **traumatiques**

19h00 - 20h00 : cours de sport sur ordonnance

## JOUR 2

09h30 - 12h30 : APS et pathologies **rhumatologiques**

*12h30 - 15h00 : Pause déjeuner*

15h00 - 19h00 : APS et pathologies **rhumatologiques**

19h00 - 20h00 : cours de sport sur ordonnance

## JOUR 3

09h30 - 12h30 : APS et pathologies **neurologiques**

*12h30 - 15h00 : Pause déjeuner*

15h00 - 19h00 : APS et pathologies **neurologiques**

19h00 - 20h00 : cours de sport sur ordonnance

## JOUR 4

09h30 - 12h30 : APS et pathologies **endocrinologiques et cancer**

*12h30 - 15h00 : Pause déjeuner*

15h00 - 19h00 : APS et pathologies **endocrinologiques et cancer**

19h00 - 20h00 : cours de sport sur ordonnance

## JOUR 5

09h30 - 12h30 : APS et pathologies **cardiovasculaires**

*12h30 - 15h00 : Pause déjeuner*

15h00 - 19h00 : APS et pathologies **cardiovasculaires**

19h00 - 20h00 : cours de sport sur ordonnance

## JOUR 6

09h30 - 12h30 : APS et **handicaps moteur, psychique et sensoriel**

*12h30 - 15h00 : Pause déjeuner*

15h00 - 19h00 : APS et **handicaps moteur, psychique et sensoriel**

19h00 - 20h00 : cours de sport sur ordonnance