

PRATIQUER UNE ACTIVITE PHYSIQUE EN TOUTE SECURITE

PRÉREQUIS

Aucun prérequis exigé

PUBLIC : Environ 10 participants.

DUREE : 1/2 jour (3h30)

MODALITE, DELAI D'ACCES
et TARIF : Nous contacter

OBJECTIFS OPERATIONELS :

- ◇ Comprendre et appliquer les règles qui régissent la forme afin d'accroître les performances.
- ◇ Evaluer ses capacités physiques et établir un programme de remise en forme personnalisé en fonction des tests effectués pendant la demi-journée.
- ◇ Reprendre une activité physique régulière et améliorer l'hygiène de vie.

INTERVENANT

Professionnel de la santé ou du sport

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et méthodologiques.
- Exercices pratiques.
- Remise d'un livret stagiaire.

EVALUATION

- Validation des acquis via un questionnaire, remise d'une attestation de fin de stage.

FORMULE

En intra et en Inter

PROGRAMME

Importance de l'activité physique (1h)

Modalités de reprise d'une activité physique.

Pratique en toute sécurité

L'activité physique complète : (15 min)

- Assouplissements
- Cardio
- Musculation

Sport et activités physiques conseillées (15 min)

Dépense énergétique en fonction des activités. (15 min)

Bilan, exercices et conseils personnalisés. (1h)

Pratique de la gymnastique

Exercices de détente et de relaxation (30 min)

Conclusion.

Points forts

- Pédagogie active et interactive.
- Alternance de théorie et pratique.
- Mise en pratique immédiate des acquis.
- Bilan personnalisé