

Entraînement Global et Performance Durable

Formation Sport-Santé

du 5 au 8 juillet 2017



Depuis 2016 et la promulgation de la Loi Fourneyron, les activités sportives sont considérées comme un outil de santé publique. C'est une avancée significative qui permet aux intervenants sportifs de mettre en exergue leur valeur ajoutée sur le plan de la santé.

De plus en plus les professionnels de la forme ont des clients en attente de bien-être, qui souhaitent développer leur capital-santé globale, en complément de la bonne condition physique.

Ce programme, animé par trois professionnels expérimentés de l'accompagnement sportif, vient enrichir et compléter les pratiques des métiers de la forme, avec une synthèse intégrant pédagogie centrée sur le client, physiologie, maîtrise de l'énergie et du souffle, nutrithérapie :



Stéphane CLECH

Accompagnateur de la Performance
(INSEP)

INSPIRACTION COACHING



Jean-François ROUSSET

Formateur de coachs sportifs,
Nutrithérapeute

SAS GTC



Edouard STACKE

Consultant-coach international,
Auteur

100 WAYS

La formation comprend des apports théoriques et des méthodes, de l'entraînement pratique, des échanges et permet une appropriation maximale pour assurer la pleine utilisation des contenus transmis dans l'accompagnement des clients.

Cette formation vous permettra de :

- Convaincre de nouveaux clients en tant qu'acteur de santé
- Enrichir votre approche et individualiser vos séances
- Fidéliser vos clients
- Développer votre réputation de professionnel de l'éducation à la santé

Et aussi d'enrichir et approfondir votre offre :

- Intégration Santé / Mieux-être et Pratiques Sportives
- Développer le capital santé des clients
- Éviter les écueils et préserver son capital santé

Les apports :

- La Nutrithérapie, carburant de l'effort
- Gagner en fluidité par la libération des contraintes d'entraînement
- Pratiquer le mouvement conscient et maîtriser le mouvement complexe
- Construire des séquences riches et variées
- Mobiliser les énergies / Se détendre / Favoriser la récupération
- Développer votre capacité de concentration
- Communiquer pour faire naître une motivation durable

... PROGRAMME ...

MERCREDI 5 JUILLET

9h30 : *Présentations*

10h30-12h30 : *Prise de contact et contrat relationnel avec le client*

- Se connaître en tant que professionnel du Sport- Santé
- Communiquer sur son positionnement
- Les typologies de clients et leurs attentes
- Évaluer l'engagement du client par l'entretien motivationnel
- Créer en interaction les conditions favorables à sa progression

14h-15h30 : *Écologie et prise d'informations du coaché / Diagnostiques et pronostiques*

- Recueillir les informations sur le client
- Évaluer ses connaissances
- Déterminer son niveau de santé
- Déterminer et valider des objectifs Clairs / Réalistes / Atteignables

16h-17h : *Découverte de la Respirologie*

- Découverte de la respiration Pleine et Consciente

17h-18h30 : *Outils de découverte personnelle*

- Outils pratiques de développement de la conscience corporelle



JEUDI 6 JUILLET

09h30 : *Pratiquer le mouvement conscient*

- Structuration dans le temps et l'espace
- Enracinement
- Exploration des modalités de la respiration

11h-12h30 : *Identifier et prévenir des mouvements à risque*

- Repères bio-mécaniques
- Éviter les hyper-extension ligamentaires
- Améliorer les performances sans risques
- Comprendre et Expliquer les variations de performance

14h00-16h00 : *Principes et pratiques de relaxation*

- Intégrer le Qi Qong aux séances

16h00-18h00 : *Nutrition adaptée*

- Nutrition adaptée et revue par la nutrithérapie
- Potentialisation de la durée de vie du sportif
- Amélioration du rendement énergétique

18h00-18h30 : *Recueil d'expérience sur le mouvement conscient*

Dîner en commun « Nutrithérapeutique »



VENDREDI 7 JUILLET

09h00-12h30 : *Travailler le mouvement efficace*

- Identifier et se libérer des syncinésies
- Engagement efficace du bassin dans le mouvement
- Coordination et mouvements complexes
- Visualisation mentale et mobilisation musculo-nerveuse

14h00-17h30 : *Respirologie*

- Les 4 axes de la respiration
- Outils concrets pour Se Stimuler - Se Relaxer - S'exprimer - Se concentrer
- Explorer et employer les états modifiés de conscience : relaxation, sophrologie, méditation et action (Théories et outils concrets)

18h00-19h00 : Table-ronde sur l'intégration des méthodes et échanges conviviaux



SAMEDI 8 JUILLET

09h00-09h30 : *Échauffements / Mobilisation*

09h30-11h00 : *Impact des Activités Physiques sur la Santé*

- Les effets sur la physiologie
- Les modifications attendues
- Amélioration durable du capital santé

11h30-12h30 : *Optimisation séquence d'entraînement*

- Les limites de la programmation sur la performance
- Posture d'observation et congruence des contenus
- Optimisation et Progressivité du plan d'entraînement : s'inscrire dans la durée

14h00-15h30 : *Utiliser les Étirements à bon escient*

- Dimension médicale et inter-culturelle des étirements
- Travailler sur le Corps tonique et le Corps souple

15h30-17h00 : *Communiquer sa valeur ajoutée*

- Limites et Responsabilités
- Prérogatives
- Savoir se présenter / Créer son Pitch commercial
- Développer son réseau et ses partenaires
- Se faire connaître et promouvoir ses activités

17h00-18h00 : *Synthèse, évaluation, clôture*

LES ANIMATEURS



Stéphane CLECH - Coordinateur de la formation

Fondateur de INSPIRATION COACHING - Coach Professionnel et Personnel certifié, Accompagnateur Professionnel de la Performance INSEP, Éducateur Sportif, titulaire d'une Licence STAPS, Certifié en Respirologie, Formé au coaching somatique.

Son parcours d'entraîneur et de coach sportif, lui ont apporté une connaissance approfondie des typologies de motivations et une expertise dans le champ des mises en action, de la gestion du stress et des émotions.

Il intervient auprès des instances sportives pour promouvoir l'intégration de la santé et de la pratique responsable au champ sportif.

Contact : stephane.clech@inspiration-coaching.com - 06 09 12 26 81



Jean-François ROUSSET

Fondateur de la SAS GTC - Diplôme Universitaire de médecine à la Faculté de Pierre et Marie Curie, PARIS VI en prescription thérapeutique, éducation préventive et thérapeutique des APS (Activité Physique et Sportive). Formation en Nutrithérapie Appliquée par le Docteur CURTAY à la Faculté des sciences pharmaceutiques et biologiques de l'Université Paris Descartes. Diplômé d'État HACUMESE (préparation physique) formateur PNNS (Programme National Nutrition Santé) et préparateur mental certifié Ecosport.

Jean-François a travaillé pendant de longues années aux côtés de sportifs et d'entraîneurs de haut niveau. Il met aujourd'hui son expérience au service des dirigeants d'entreprise, des cadres ou encore des professionnels libéraux en quête de performances et de bien-être.

Contact : info@jf-rousset.fr - 06 76 96 18 67



Edouard STACKE

Directeur-associé 100 WAYS - Psychosociologue (EHESS) - Consultant-coach international, Créateur de la méthode de Respirologie Vital'Respir - Responsable de la formation certifiante Vital'Respir pour les professionnels. Président de l'Association de Promotion de la Respirologie et de l'Éducation à la Santé (A.P.R.E.S), ancien professionnel de la santé (kinésithérapeute, ostéopathe, acupuncteur) et de l'accompagnement (psychothérapeute). Il a entraîné des milliers de managers et de professionnels de la santé, d'artistes et de sportifs et lancé, en 1987, les séminaires out-door et le Team-Building dans la nature, avec 3 professeurs d'EPS, anciens champions et un guide de haute-montagne.

Auteur de « Les vertus de la respiration », « La liberté de s'accomplir » (Le Souffle d'Or), « Coaching d'entreprise » (Village Mondial), « L'effet Booster » (Dunod). Ancien Chargé de Cours des Universités (Montréal, Master RH Paris V, Paris-Dauphine, IAE Nancy).

Contact : edouard.stacke@10oways.net - 06 80 42 11 49

Entraînement Global et Performance Durable

Formation Sport-Santé

du 5 au 8 juillet 2017



MODALITES PRATIQUES

Dates : du mercredi 5 au samedi 8 juillet 2017

Tarifs (ne comprennent pas les frais de repas et d'hébergement) :

- Prise en charge individuelle : 670€
- Prise en charge entreprise/institution : 990€

Lieu : Paris/Région parisienne (l'adresse sera communiquée à l'inscription)

CONDITIONS D'INSCRIPTION :

Retourner le bulletin d'inscription rempli, accompagné de votre règlement libellé à l'ordre de A.P.R.E.S à :
A.P.R.E.S - Face 50 quai Alphonse Le Gallo - 92100 Boulogne-Billancourt

Conditions de remboursement en cas d'annulation d'inscription :

Remboursement de la totalité si l'annulation est signifiée à 45 jrs du démarrage de la formation,
Remboursement de 50% de la somme si l'annulation est signifiée à 30 jrs du démarrage de la formation,
Pas de remboursement si l'annulation est signifiée dans un délai inférieur à 15 jrs du démarrage de la formation.



Gestion administrative :

L'ASSOCIATION POUR LA PROMOTION DE LA RESPIROLOGIE ET L'EDUCATION A LA SANTE (A.P.R.E.S) - Association Loi 1901 N° W923005638 - Boulogne-Billancourt

BULLETIN D'INSCRIPTION

A photocopier et à retourner complété, accompagné de votre règlement par chèque bancaire à :
A.P.R.E.S - Face 50 quai Alphonse Le Gallo - 92100 Boulogne-Billancourt

Nom.....Prénom.....

Profession.....Société.....

Adresse.....

E-mail.....Tél. :

Je m'inscris à formation du 5 au 8 juillet 2017 au tarif : individuel (670 €) Entreprise/institution (990 €)

Je joins mon règlement de€ à l'ordre de A.P.R.E.S

Date et Signature