Livret pédagogique Formation Coach Muscu Santé

Session :

Candidat :

Tuteur :

Préambule

1) Présentation du stagiaire et du lieu de structure

2) Accueil & entretien
- Recueil d'informations
- Interprétation

3) Elaboration et mise en place des tests (spécifiques et adaptés à la personne encadrée)
- Force
- Endurance cardio-vasculaire et musculaire
- Equilibre, mobilité
- Coordination
- Souplesse,
- Psychologique

4) Détection des limites, des besoins et des motivations
- Limites fonctionnelles, motrices, psychologiques
- Besoins
- Motivations

5) Etablissement des objectifs (hiérarchisation)
- La durée : court, moyen et long terme
- Selon les besoins (fonctionnels, musculaires, cardio-vasculaires, psychologique)
- Selon les motivations

6) Présentation de la séance inaugurale
Objectifs, présentation

7) Présentation adaptée en format cours collectif
Objectifs, présentation, gestion de l'hétérogénéités

8) Présentation des séances et de la planification sur 3 mois
Rappel des objectifs et moyens mis en œuvre

9) Evaluation et mesure des progrès
Interprétation et lettre de transmission ou bilan au pratiquant

10) Constitution d'une carte mentale des acteurs locaux
Démarche pour un réseautage

ANNEXE