



GLOBAL ACADEMY
OF PROFESSIONAL SKILLS

Formation courte – "Fondamentaux du coaching sportif et bien-être"

Durée : 2 jours – 12h (6h/jour)

Public cible : Aspirants entraîneurs, coachs sportifs, athlètes en reconversion ou souhaitant professionnaliser leur parcours dans le sport et le bien-être.

Jour 1 – Bases scientifiques et pratiques

Matin (3h)

1. **Introduction & objectifs de la formation (30 min)**
 - Présentation des participants et attentes.
 - Positionnement du rôle de coach sportif dans le secteur bien-être/performance.
2. **Anatomie & physiologie appliquée (2h30)**
 - Systèmes musculaires, cardiovasculaire et nerveux.
 - Notions de biomécanique des mouvements sportifs.
 - Exercices pratiques : repérage des groupes musculaires sur des mouvements clés (squat, push-up, tirage, etc.).

Après-midi (3h)

3. **Fondamentaux du coaching sportif (1h30)**
 - Principes de pédagogie et communication avec l'athlète.
 - Techniques de motivation et gestion de groupe.
 - Étude de cas : coaching débutant vs confirmé.
4. **Nutrition pour les athlètes (1h30)**
 - Bases de la nutrition sportive (macro/micronutriments, hydratation).
 - Gestion de l'alimentation selon l'objectif : performance, perte de poids, récupération.
 - Atelier : créer une journée-type alimentaire pour un sportif amateur.

Jour 2 – Application, psychologie et prévention

Matin (3h)

5. **Évaluation & planification de la condition physique (1h30)**
 - Tests physiques simples (endurance, force, mobilité).
 - Méthodes de suivi et adaptation des programmes.
 - Mise en pratique : construction d'un plan d'entraînement de 4 semaines.
6. **Psychologie du sport (1h30)**
 - Gestion du stress, concentration et confiance en soi.
 - Techniques de motivation individuelle et collective.
 - Exercices pratiques : visualisation et fixation d'objectifs SMART.

Après-midi (3h)

7. **Prévention des blessures & récupération (1h30)**
 - Étirements, mobilité et échauffements spécifiques.
 - Reconnaissance des signaux d'alerte.
 - Stratégies de récupération : sommeil, nutrition, outils de récupération active.
8. **Atelier intégratif & clôture (1h30)**
 - Mise en situation réelle :
 - Évaluer un "client" fictif.
 - Concevoir un mini-plan d'entraînement adapté.
 - Restitution en groupe.
 - Conclusion : débouchés professionnels & perspectives de carrière.



Avantages de la formation

- Obtenez les bases essentielles du **coaching sportif professionnel**.
- Développez des compétences immédiatement applicables avec vos clients/athlètes.
- Positionnez-vous pour **démarrer une carrière** dans l'entraînement personnel, le coaching sportif ou l'éducation physique.
- Possibilité de construire sa **propre clientèle** ou d'intégrer des **institutions sportives et de bien-être**.