



## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE A VOTRE OBJECTIF

### LE PROGRAMME

Objectif de formation : La formation explique pourquoi et comment atteindre ses objectifs par l'approche de l'activité cardiovasculaire, de la musculation, de l'alimentation, de la relaxation, et de leurs conséquences sur la forme et les formes. L'objectif est de comprendre et d'améliorer la santé et la performance sportive par l'apprentissage de pratiques raisonnées par une combinaison indissociable.

1<sup>er</sup> jour -

MATIN : L'approche physique et psychique

- Accueil des stagiaires
- Le bilan de validité simplifié
- Définition des objectifs
- Définition d'un programme adapté
- Comment prendre du plaisir

APRES-MIDI : Pourquoi, comment

- Les bonnes attitudes
- Les conséquences sur la qualité de vie et de santé
- Les conditions de la pratique de l'activité physique



2<sup>eme</sup> jour -

MATIN : Les activités cardiovasculaires

- Les activités cardiovasculaires
- Le choix de l'activité cardiovasculaire
- L'intensité de l'activité physique cardiovasculaire
- La cadence de l'entraînement cardiovasculaire
- Les effets sur la santé et la vie

APRES-MIDI : Les activités de musculation

- Le choix du programme d'activité de musculation
- L'intensité de l'activité de musculation
- La cadence des entraînements de musculation
- Les effets de l'activité de musculation

3 <sup>eme</sup> jour -

MATIN : L'alimentation et le sport, les règles de base

- Le sport et l'alimentation, pourquoi, comment
- Les glucides
- Les lipides
- Les protéines

APRES-MIDI : La relaxation et le sport

- La relaxation et le sport
- Validation de la formation

#### **Tarifs de la formation : 3 jours**

24h : Hébergement & restauration offerts  
21h : Restauration offerte

- Particuliers 24h00 : 633,60€
- Particuliers 21h00 : 544,40€
- Professionnels 24h00 : 748,80€
- Professionnels 21h00 : 655,20€