

FIN DE SEMAINE 1

SAMEDI 1

Introduction

- Structure de la formation
- Déroulement des évaluations
- Stratégies pédagogiques

Mythes #1-2

- Explication
- Justification

Principes d'entraînement

- Surcharge
- Progression
- Adaptation
- Spécificité

Construction d'un programme d'entraînement musculaire en 7 étapes

3 types de programmes d'entraînement populaires

Anatomie

- Terminologie, plans et mouvements
- Os
- Articulation

PRATIQUE - GYM

- Standardisation et entraînement #1
- 7 exercices, membre inférieur
- 15-20 RM, 2-3 séries

Retour et discussion sur la pratique

DIMANCHE 1

QUIZ #1

- 10 points

Mythes #3-4

- Explication
- Justification

PRATIQUE - ANATOMIE APPLIQUÉE

- Origine, insertion, action
- Muscles des membres inférieurs
- Muscles du tronc

Fréquence cardiaque

- Palpation
- Zone cible à l'effort
- Calculs

PRATIQUE - GYM

- Atelier cardiovasculaire continu sur ergomètres
- Entraînement musculaire en circuit #2

FIN DE SEMAINE 2

SAMEDI 2

QUIZ #2

- 10 points

Mythes #5-6

- Explication
- Justification

PRATIQUE - ANATOMIE APPLIQUÉE

- Origine, insertion, action
- Muscles des membres supérieurs

Biomécanique

- Levier et résistance
- Calculs des bras de force de différents mouvements
- Pertinence pour l'entraîneur

Anatomie structurelle du muscle squelettique

- Types de fibres
- Constituants de l'architecture musculaire
- Système nerveux
- Mécanisme de production de la force

PRATIQUE - GYM

- Standardisation et entraînement #3
- 7 exercices, membre supérieur
- 15-20 RM, 2-3 séries

DIMANCHE 2

QUIZ #3

- 10 points

Mythes #7-8

- Explication
- Justification

Structure et prescription de l'entraînement musculaire

- Muscles prioritaires
- Programme équilibré
- Calcul du temps d'entraînement

Périodisation de l'entraînement général

- Interaction volume vs intensité
- Microcycle, macrocycle
- Surcharge progressive et sécurité

Étude cas #1

- Programme d'entraînement pour sportif récréatif asymptomatique

PRATIQUE - GYM

- Atelier cardiovasculaire par intervalles sur ergomètres
- Standardisation et entraînement #4
- 8 exercices, membre supérieur et tronc
- 10-12 rép, 1-2 séries

FIN DE SEMAINE 3

SAMEDI 3

QUIZ #4

- 10 points

Mythes #9-10

- Explication
- Justification

Physiologie générale

- Composantes cœur-poumons-vaisseaux
- Tension artérielle, débit cardiaque, phases de contraction
- Différence artério-veineuse

Physiologie de l'effort

- Substrats énergétiques
- Sentiers énergétiques
- Modulation du ratio d'échange respiratoire

Étude cas #2

Programme d'entraînement visant la perte de poids pour cliente asymptomatique

- Stratégie d'entraînement
- Effets des diètes hypocaloriques

Flexibilité

- Aspects scientifiques de l'étirement musculaire

Foam Roller

- Aspects scientifiques de la pression myofasciale

PRATIQUE – Flexibilité

PRATIQUE – Foam Roller

DIMANCHE 3

QUIZ #5

- 10 points

Mythes #11-12

- Explication
- Justification

Structure et prescription de l'entraînement cardiovasculaire

- Méthodes de contrôle de l'intensité
- Séances continues vs intervalles
- Test sous-maximal
- VO₂max, METs

Étude cas #3

Programme d'entraînement cardiovasculaire

- Planification d'entraînement
- Zone cardiaque cible
- Durée des séances

Introduction à l'évaluation de la condition physique pour client présentant un Q-AAP négatif

- Tests musculaires
- Test de flexibilité
- Évaluation de la composition corporelle

PRATIQUE – Composition corporelle

- Plis adipeux
- Bio-impédance
- Calcul du pourcentage de gras

FIN DE SEMAINE 4

SAMEDI 4

QUIZ #6

- 10 points

Mythes #13-14

- Explication
- Justification

Analyse biomécanique appliquée

- Évaluation technique des 10 exercices les plus populaire au gym
- **Utilisation d'une CHECK-LIST exhaustive et unique à Ataraxia**
- Critères d'exécution, erreurs communes, causes et solutions de coaching

Étude cas #4

Programme d'entraînement en hypertrophie pour client asymptomatique

- Organisation du microcycle
- Agencement séries, répétitions, repos

PRATIQUE - GYM

- Standardisation et entraînement #5
- Observation et corrections avec la *CHECK-LIST*
- 6 exercices populaires
- 5-8 RM, 3 séries, épuisement localisé
- Squat, bench press, good morning, etc.

DIMANCHE 4

QUIZ #7

- 10 points

Mythes #15-16

- Explication
- Justification

Kettlebell (théorie)

- Études scientifiques portant sur le recrutement musculaire, les maux de dos et la dépense énergétique

Ballon de stabilisation (théorie)

- Origines
- Utilisations
- Limites

Haltérophilie (théorie)

- Critères, description, biomécanique
- Épaulé-jeté
- Arraché

PRATIQUE – Kettlebell

- Kettlebell swing et ses variantes

PRATIQUE - Ballon de stabilisation

PRATIQUE – Haltérophilie - Épaulé

- Éducatifs avec bâtons de bois
- Charges progressives
- Séquence de mouvements

PRATIQUE - GYM

- Standardisation et entraînement #6
- Observation et corrections avec la *CHECK-LIST*
- 4 exercices populaires
- 5-8 RM, 3 séries, épuisement localisé
- Développé militaire, fentes, rameur tronc penché

FIN DE SEMAINE 5

SAMEDI 5

QUIZ #8

- 10 points

Mythes #17-18

- Explication
- Justification

Perte de poids

- Métabolisme de base (calculs)
- Effets de la musculation
- Effets de l'entraînement cardiovasculaire

Étude cas #5

- Programme d'entraînement visant la perte de poids pour client asymptomatique

NUTRITION - Introduction

- Nutriments
- Apports nutritionnels recommandés pour le sportif
- Sommeil et alimentation
- Études sur l'apport protéique post-exercice

DIMANCHE 5

QUIZ #9

- 10 points

Mythes #19-20

- Explications
- Justification

COUNSELLING - Prise en charge du client

- Importance de la première consultation
- Étapes du changement de comportement
- Proposition de vente de séances privées
- Stratégie de gestion efficace des séances

Étude cas #6

- Programme d'entraînement en hypertrophie pour client asymptomatique

Révision des chapitres

Préparation à l'examen