OLIMA GROUP
FORMATION • CONSEIL • ACCOMPAGNEMENT

PRÉPARATION PHYSIQUE ET COACHING SPORTIF

Coaching sportif et préparation physique

Acquérir les bases du coaching personnalisé et collectif.

DURÉE **De 7 h à 35 h selon votre besoin**	MODALITÉ **Présentiel, intra-entreprise**	LIEU **Dans vos locaux**
EFFECTIF **1 à 12 stagiaires**	HORAIRES **9h – 12h30 / 13h30 – 17h**	TARIF **Inter : 490 € HT par participant et par jour · Intra : sur devis**

1 Objectifs pédagogiques

Objectif général : acquérir les bases du coaching personnalisé et collectif.

Objectifs opérationnels : à l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Apprendre les méthodes d'entraînement adaptées aux différents profils
- Élaborer des plans d'entraînement progressifs
- Adapter les exercices aux objectifs des clients (perte de poids, performance, rééducation).

2 Public visé et prérequis

Public : Dirigeants, salariés et indépendants exerçant dans le secteur « Sport ».

Prérequis : Aucun. Un test de positionnement est réalisé avant la formation.

3 Contenu de la formation

Module 1 — Rôle du coach et bilan initial

- Posture et responsabilités du coach sportif
- Entretien initial : motivations, habitudes, objectifs
- Tests de condition physique
- Limites d'intervention et orientation vers les professionnels de santé
- Définition d'objectifs mesurables

Module 2 — Principes de l'entraînement

- Qualités physiques : endurance, force, vitesse, souplesse, coordination
- Principes de surcharge, progressivité, spécificité et récupération
- Paramètres : volume, intensité, fréquence
- Périodisation et cycles
- Échauffement et retour au calme

Module 3 — Programmation selon les objectifs

- Perte de poids et remise en forme
- Renforcement musculaire et prise de masse

- Amélioration de la performance
- Reprise d'activité en coordination avec les professionnels de santé
- Publics spécifiques : débutants, sédentaires, seniors

Module 4 — Coaching individuel et collectif

- Démonstration, correction et sécurité des exercices
- Communication et motivation
- Animation de cours collectifs
- Suivi des progrès et ajustement des programmes
- Fidélisation des clients

Module 5 — Mises en situation

- Conduite d'un bilan initial
- Construction d'un programme sur huit semaines
- Animation d'une séance collective
- Séance individuelle filmée et analysée
- Débriefing et axes de progrès

4 Méthodes et moyens pédagogiques

- Apports théoriques illustrés par des exemples concrets
- Études de cas pratiques issues de situations réelles
- Mises en situation et jeux de rôle
- Exercices individuels et en sous-groupes
- Remise de fiches-outils opérationnelles

5 Modalités d'évaluation

- Avant la formation : questionnaire d'analyse des besoins et test de positionnement
- Pendant : quiz de validation des acquis et évaluation des mises en pratique
- En fin de formation : test d'évaluation des acquis et questionnaire de satisfaction
- À froid : questionnaire de mise en application 2 à 3 mois après la formation
- Remise d'une attestation de fin de formation et d'un certificat de réalisation

6 Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Merci de nous signaler, avant l'inscription, tout besoin d'adaptation (matériel, logistique, rythme) : notre référent handicap étudie avec vous les solutions possibles.

Référent handicap : Olivia MARCIANO — contact@olimagroup.fr

7 Profil du formateur

Formateur expert du domaine, disposant d'une expérience professionnelle confirmée et de compétences pédagogiques en formation d'adultes. CV transmis sur demande.

8 Modalités et délais d’accès

Formation accessible sous 7 jours ouvrés minimum après l'analyse du besoin et la signature de la convention, sous réserve de l'accord de prise en charge de votre OPCO.

9 Indicateurs de résultats

Taux de satisfaction global 2026 : 98 % — 1 226 stagiaires formés, 9 780 heures de formation dispensées.
Programme mis à jour le 05/10/2026.

Inscription et devis
Olivia MARCIANO · 01 89 62 90 08 · 06 27 22 00 30
contact@olimagroup.fr · olimagroup.fr

Prise en charge possible par l’OPCO de votre entreprise selon ses critères.
Programme adaptable à vos besoins après analyse préalable.