



## « Coach Visio »

### Sport et activité physique

Parce que même à distance, on peut accompagner ses pratiquants !

#### CONTEXTE

Parce qu'aujourd'hui, les freins à la pratique de l'activité physique sont clairement identifiés :

- Manque de temps
- Eloignement géographique
- Fatigue
- Peur du regard de l'autre, etc.

... le « coaching visio » prend tout son sens.

Nous vous proposons de vous former à un coaching unique et innovant où l'humain reste au cœur de vos valeurs.

#### OBJECTIFS ET COMPETENCES VISEES

##### OBJECTIF

- > Dispenser des programmes d'activités physiques et/ou sportives à distance en toute sécurité

##### COMPETENCES

- > Comprendre les subtilités qui permettent de créer du lien social et maintenir une motivation malgré la distance
- > Gagner en confiance en vous exerçant à enseigner des séances d'activités physiques par visioconférence
- > Maitriser les protocoles de secours et sécurité à distance
- > S'approprier les protocoles de résolution de problèmes informatiques

#### PREREQUIS

- > Professionnels des activités physiques ou sportives

#### PEDAGOGIE

Alternance d'apports théoriques et de mises en situation

Enseignement basé sur l'analyse de terrain et l'apport d'experts

Evaluations interactives

#### DUREE

##### HORAIRES

14 heures (2 jours)

9h – 12h

14h – 18h

#### FORMATEURS

Enseignants en Activité Physique Adaptée  
Niveau Master ou Doctorat

#### TARIFS INDIVIDUELS

##### > Inter entreprise

En visioconférence : 280 €  
TTC par personne

##### > Intra entreprise

Sur devis

#### LIEU DE

##### FORMATION

En visioconférence : depuis chez vous ou votre entreprise

## Plan détaillé de formation

### Chapitre 1 – L'outil informatique et les recommandations de sécurité

- > **Les avantages et l'intérêt de la visioconférence**
  - L'histoire et le fonctionnement de la visioconférence
- > **Les outils et le réseau informatique**
  - RAM, tablettes/ordinateurs, le débit, le flux internet
- > **Résoudre les difficultés informatiques**
  - Les différentes difficultés que l'on peut rencontrer
  - Les différentes étapes du protocole de résolution de ces difficultés
  - Mise en œuvre du protocole

### Chapitre 2 – La sécurité à distance

- > **Révision des premiers secours (PSC1)**
- > **Les actions à mettre en place en cas d'accident**
  - Adaptation du PSC1 à la visioconférence
- > **Prévenir des incidents**
  - Protocole de préparation de séance
- > **L'entretien de prise en main**
  - La composition et son intérêt
  - Son déroulement

### Chapitre 3 – Créer de l'interaction à distance - Posture et position

- > **Se positionner face à la caméra**
  - Durant les consignes importantes
  - Durant les démonstrations
  - Durant les séances
  - Durant les séances collectives et individuelles
- > **Susciter de la motivation et crée du lien social malgré la distance**
  - Intonation de voix
  - Expressions du visage
  - Postions face à la caméra

### Chapitre 4 – Mise en situation et évaluation

- > **Résolution de cas pratiques**

#### SUPPORTS & SUIVI

Questionnaires de début  
et de fin de formation

#### INFORMATIONS

> **Pour vous inscrire,**  
c'est par ici : [INSCRIPTIONS](#)

> **Pour plus de détails,**  
contactez-nous : [ICI](#)

#### MOOVEN

Organisme de formation  
N°76-34-09686-34