

Personal Trainer + Active Aging Coach

Objectifs

- Développer les compétences nécessaires pour évaluer, concevoir et adapter des programmes d'exercice sécuritaires et efficaces pour les adultes vieillissants.
- Comprendre les changements physiologiques, biomécaniques, cognitifs et psychosociaux associés au vieillissement.
- Améliorer l'autonomie, la mobilité, l'équilibre, la force fonctionnelle et la qualité de vie des personnes âgées.
- Savoir prévenir les chutes, les blessures et les dégradations fonctionnelles à travers des stratégies de prévention active.
- Offrir un accompagnement empathique, motivant et adapté aux besoins émotionnels et sociaux des seniors.

Prérequis

- Avoir **18 ans** ou plus.
- Niveau Bac ou équivalent recommandé.
- Connaissances de base en **anatomie, physiologie et biomécanique** (recommandées).
- Certification de premiers secours (CPR/AED) conseillée pour pratiquer en toute sécurité.
- Forte motivation pour accompagner des publics seniors dans une démarche de santé durable.

Programme

Partie 1 – Personal Trainer Certification (ACE Certified Personal Trainer – CPT)

- Bases scientifiques de la condition physique
- Évaluations de la condition physique générale et fonctionnelle
- Élaboration de programmes personnalisés selon les objectifs et capacités
- Coaching motivationnel et comportemental
- Éthique professionnelle et relation client

Partie 2 – Active Aging Coach Certification

- Physiologie du vieillissement (changements cardiovasculaires, musculaires, neurologiques)
- Évaluation spécifique de la condition physique des seniors (mobilité, équilibre, force, endurance)
- Prévention des chutes et amélioration de la stabilité
- Adaptation des exercices en fonction des pathologies chroniques courantes (arthrite, ostéoporose, diabète, maladies cardiaques)
- Stratégies de maintien de l'autonomie et de l'indépendance

- **Approche psychosociale : renforcer l'estime de soi, réduire l'isolement social**
- **Design de programmes fonctionnels : activités quotidiennes, exercices d'équilibre, d'endurance et de renforcement musculaire doux**
- **Sécurité, éthique et communication bienveillante avec la population âgée**