

Personal Trainer + Corrective Exercise Coach

Objectifs

- Développer une expertise en évaluation fonctionnelle des mouvements pour détecter les déséquilibres musculaires, les limitations de mobilité ou les compensations.
- Concevoir et appliquer des programmes correctifs personnalisés pour améliorer la posture, la stabilité, l'alignement et l'efficacité biomécanique.
- Prévenir les blessures récurrentes en adaptant les séances d'entraînement aux déficits spécifiques du client.
- Utiliser des stratégies de réhabilitation active pour accompagner les clients après une blessure légère (dans le cadre des compétences autorisées aux coaches sportifs).
- Optimiser la performance globale des clients en leur offrant une base solide de mouvements fonctionnels.

Prérequis

- Être âgé de **18 ans minimum**.
- Posséder une base en **anatomie et physiologie** (recommandée).
- Avoir suivi ou être en cours de préparation pour la **certification Personal Trainer ACE** ou équivalent.
- Certification de premiers secours (CPR/AED) recommandée pour valider l'examen final.
- Intérêt particulier pour le mouvement fonctionnel, la prévention des blessures et la réathlétisation.

Programme

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

- **Principes fondamentaux de la condition physique**
- **Évaluations physiques et fonctionnelles de base**
- **Conception de programmes de fitness personnalisés**
- **Bases du coaching comportemental et motivationnel**
- **Éthique, responsabilités et collaboration interdisciplinaire**

Partie 2 – Corrective Exercise Coach Certification

- **Introduction au concept d'exercices correctifs (correction des déséquilibres et limitations)**
- **Évaluation posturale approfondie (statique et dynamique)**
- **Évaluation du mouvement fonctionnel (squats, fentes, équilibre, mouvements de rotation)**

- **Méthodologie d'analyse des compensations (membres supérieurs, tronc, membres inférieurs)**
- **Stratégies correctives : mobilisation, activation, stabilisation, intégration**
- **Conception de programmes correctifs individualisés**
- **Utilisation d'outils fonctionnels : foam roller, bandes élastiques, ballons, poids légers**
- **Adaptations spécifiques pour populations spéciales (seniors, sportifs, personnes sédentaires)**