

FORMATION CONTINUE COACH

5 MODULES

10 PLACES

DEVENEZ MEILLEUR(E) POUR AIDER LES
AUTRES A ATTEINDRE LEURS OBJECTIFS

EVALUER

CHOISIR

CONSTRUIRE

ADAPTER

EN FORMULE COMPLÈTE
OU A LA CARTE

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENT

Matthieu Jeandel : matthieu.jeandel@gmail.com

Andreas Gabauer : andreas_gabauer@yahoo.de

**+ 10 ANNÉES
D'EXPERIENCE**

**FORME AUPRES DES
MEILLEURS**

**PRATIQUE ET
THEORIE**



MATTHIEU JEANDEL

Titulaire d'un Master 2 STAPS "Optimisation de la performance et Réathlétisation", j'ai ensuite développé mon expérience dans 2 voies :

Dans la prévention et retour de blessure :

- Etude en Médecine traditionnelle chinoise
- Thérapie avec outils (Fat Tool / Gua Sha / Ventouses / ...)

...

Dans l'entraînement en apprenant auprès de personnes comme :

- Christian Thibaudeau
- Stéphane Cazeault
- Charles Poliquin
- Paul Chek
- N1 Education

...

J'ai mis à profit les connaissances obtenues sur le terrain pour développer mon expérience pendant plus de 10 années dans l'encadrement de groupe, de coaching et la prise en charge individuelle.

Formateur pendant de nombreuses années pour les Brevets Professionnels je souhaite maintenant transmettre mon expérience et les connaissances acquises.

ANDREAS GABAUER

Originaire d'Allemagne, j'ai trouvé mon domicile en Suisse. Je suis souvent en formation dans toute l'Europe. J'ai la chance d'avoir côtoyé plusieurs des meilleurs entraîneurs mondiaux. Ainsi, j'ai pu parfaire mes connaissances pour fournir à mes clients un haut niveau d'expertise.

L'idée d'utiliser le potentiel génétique d'une personne à travers un coaching ciblé et des ajustements diététiques personnalisés m'a toujours fasciné. Tourné vers l'avenir, ma devise est « ne cesse jamais de t'améliorer ». Je continuerai à satisfaire ma soif de connaissances sur des sujets tels que la nutrition, la formation spécifique au sport, la rééducation, la thérapie et la médecine fonctionnelle. Ceci afin de vous aider au quotidien. Je me réjouis de pouvoir vous entraîner!



**5 MOIS DE
FORMATION**

**APPLICABLE
DIRECTEMENT**

**ZOOM ENTRE
CHAQUE
FORMATION**

+ 10 ANNÉES
D'EXPERIENCE

FORME AUPRES DES
MEILLEURS

PRATIQUE ET
THEORIE



MODULE 1 LES INDISPENSABLES

Il existe de nombreuses façon d'individualiser un programme, un plan d'entraînement. S'ils s'adaptent à des besoins, à des personnes différentes, à des moments différents, ... ils ont en commun de nombreux paramètres.

Tempo / Répétitions / Repos / Temps sous tension / Split d'entraînement / Ordre des exercices / Echauffement / ...

Apprenez dans ce module à intégrer chacun de ces paramètres pour en faire un outil avec lequel vous pourrez atteindre les objectifs que vous souhaitez.

Nous parlerons également de notions qui revient :

Deload / Super Accumulation / Adaptation / Impact physiologique de l'entraînement / Progressiv Overload

Nous discuterons et détaillerons de nombreux programmes / systèmes d'entraînement connus :

GBC / GVT / Smolov / Gironde / Hepburn Method / Westside / 5 X 5 / ...

MODULE 2 LES EVALUATIONS

"Ce qui ne se mesure pas, ne s'améliore pas"
W.E. DEMING

Il existe plusieurs temps d'évaluation:

Avant l'entraînement

Pendant l'entraînement

Après l'entraînement

Nous couvrons de nombreux tests et analyses en lien avec la capacité à réaliser l'entraînement.

Tests mécaniques, tests physiques, lecture et interprétation de biomarqueurs, ...

Chaque test sera ensuite mis en lien avec des composantes de l'entraînement pour adapter l'entraînement.

EVALUER

ANALYSER

ADAPTER



5 MOIS DE
FORMATION

APPLICABLE
DIRECTEMENT

ZOOM ENTRE
CHAQUE
FORMATION

+ 10 ANNÉES
D'EXPERIENCE

FORME AUPRES DES
MEILLEURS

PRATIQUE ET
THEORIE



MODULE 3 LES METHODES

Méthodes Excentriques
Méthodes Isométriques
Méthodes Concentriques

Méthodes de vitesse, de puissance, de force, d'hypertrophie ou métabolique...

Il existe un nombre incalculable de méthodes et de combinaisons possibles et il est parfois difficile d'en comprendre les subtilités. Reverse Band VS Band, Myotatic 1/4 VS Method 1/4 ...

Ce module vous permettra de comprendre l'intérêt d'un grand nombre de méthode, les paramètres de mise en place, les modifications possibles selon les objectifs...

MODULE 4 SELECTION DES EXERCICES

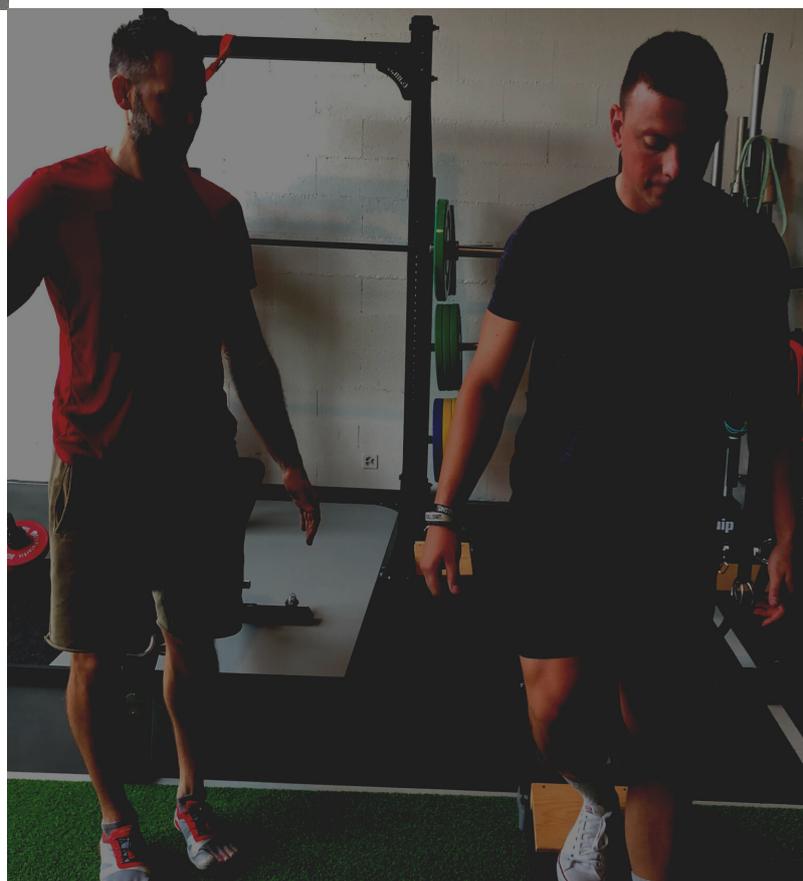
"Le squat est un exercice pour travailler les quadriceps"
"Il faut commencer les tirage par une rétraction des omoplates"
"Pour un gros Bench il faut renforcer les grand dorsaux"
...

La liste des idées fausses ou incomplètes sur la réalisation des mouvements seraient plus longue que le week end lui même...

Apprendre à choisir, mettre en place, adapter les exercices permet entre autre :

- d'atteindre les objectifs attendus
- de prévenir les blessures

Nous détaillerons de nombreux exercices pour le haut de corps, le bas de corps, les liens entre les chaînes musculaires.



5 MOIS DE
FORMATION

APPLICABLE
DIRECTEMENT

ZOOM ENTRE
CHAQUE
FORMATION

**+ 10 ANNÉES
D'EXPERIENCE**

**FORME AUPRES DES
MEILLEURS**

**PRATIQUE ET
THEORIE**



MODULE 5 CREER UN PLAN D'ENTRAINEMENT

Ce module permettra de réutiliser toutes les informations précédemment acquises pour construire un plan d'entraînement.

Comprendre les différents squelettes possibles

Comprendre les notions de bloc, périodisation linéaire, ondulatoire, périodisation par intensité, stimuli ou contraction, ...

Construire et élaborer un cycle cohérent à court / moyen et long terme

Construire les séances en rapport avec les objectifs

Adapter le programme en fonction du nombre de jour d'entraînement.

BONUS

Nous souhaitons inclure dans le déroulement de la formation plusieurs Bonus.

ZOOM LIVE

Après chaque week end un zoom live aura lieu, pour avoir réalisé un grand nombre de formations, nous savons qu'il faut du temps pour digérer, appliquer les informations. C'est pourquoi nous proposons entre chaque week end de se retrouver pour échanger.

INTRO à La MOBILITE avec outils.

Lors du dernier week end, nous proposerons une après midi dédiée aux techniques de Mobilité avec outils

Accupression

Gua Sha

Fascia mobilisation

...

De plus dans le but de maintenir la compréhension, les personnes faisant les 5 modules pourront profiter de tarifs spéciaux pour les séminaires thématiques et revenir participer au(x) modules de leur choix dans le futur pour revoir les connaissances.



**5 MOIS DE
FORMATION**

**APPLICABLE
DIRECTEMENT**

**ZOOM ENTRE
CHAQUE
FORMATION**

**+ 10 ANNÉES
D'EXPERIENCE**

**FORME AUPRES DES
MEILLEURS**

**PRATIQUE ET
THEORIE**

CALENDRIER DE FORMATION

**MODULE 1
11 ET 12 SEPTEMBRE**

**MODULE 2
9 ET 10 OCTOBRE**

**MODULE 3
6 ET 7 NOVEMBRE**

**MODULE 4
4 ET 5 DECEMBRE**

**MODULE 5
15 ET 16 JANVIER**

**ZOOM LIVE 1H30
ENTRE 2 FORMATIONS**

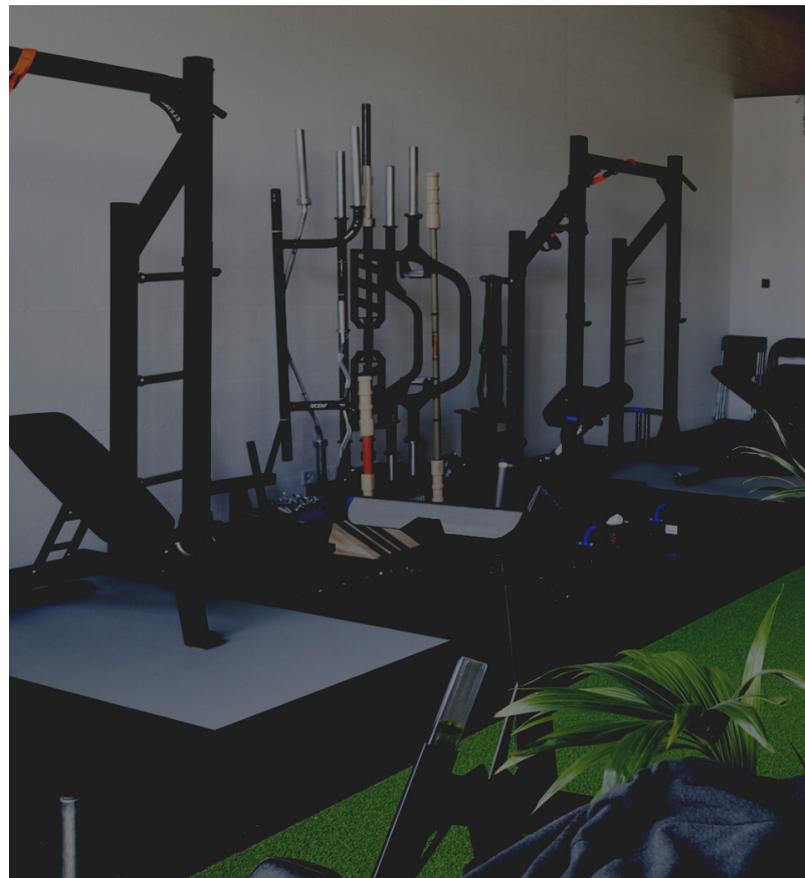
TARIFS

**FORMATION COMPLETE
5 WEEK END + 5 ZOOM +
SUPPORTS DE FORMATION**

1800 FR

1 MODULE AU CHOIX

399 FR



INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENT

Matthieu Jeandel : matthieu.jeandel@gmail.com

Andreas Gabauer : andreas_gabauer@yahoo.de