

# Formation Coach Sportif

## Détails de la formation

La formation de Coach Sportif est enseignée lors de séminaires en salle et par internet en ligne. Cette formation se fait sur plusieurs mois, il est indispensable de travailler et de s'entraîner entre les deux séminaires.

Voici le détail de la formation :

1. Premier module : en ligne : Bien commencer la formation : 248 €
2. Deuxième module : en ligne : Comment accompagner vos clients ? : 434 €
3. Troisième module : en ligne : 1er séminaire en salle/5 jours avec votre formateur : 990 €
4. Quatrième module : en ligne : Bien communiquer avec vos clients : 186 €
5. Cinquième module : en ligne : Donner des challenges à vos clients : 142 €
6. Sixième module : en ligne : Motiver vos clients : 372 €
7. Septième module : en ligne : Que veulent vraiment vos clients ? : 142 €
8. Huitième module : en ligne : Les peurs de vos clients : 186 €
9. Neuvième module : 2<sup>ème</sup> séminaire en salle/5 jours avec votre formateur : 990 €

Le coût global de la formation est de 3690 €. Pour les personnes qui la règle en une seule fois, il bénéficie d'une remise de 10 % soit un coût total de 3321 €.

### **Durée complète de la formation : 122 heures**

- Les premiers et deuxièmes modules vont vous permettre de découvrir l'univers du coaching et vous préparer à suivre le premier séminaire en salle.
- Pendant le premier séminaire, vous allez découvrir des outils, l'attitude coach professionnel et tous les cours nécessaires à cet apprentissage. De nombreuses heures sont consacrées à la pratique du coaching entre stagiaires.
- Après ce séminaire, vous allez continuer à travailler avec les modules 4,5,6,7,8 en ligne et faire de nombreux co-coaching par skype et par téléphone avec vos collègues de formation. Vous devrez aussi vous entraîner à coacher des personnes dans votre entourage pour obtenir votre certification.
- Arrive ensuite le deuxième séminaire qui va vous permettre de travailler sur la respiration, le mental, la relaxation, les massages, l'unification corporelle et le renforcement, etc.

## Programme détaillé

## Formation Coach Sportif

Vous trouverez ci-joint le détail des **122 heures** de formation



**HTS** – 27, Avenue de l'Opéra – 75001 PARIS

Service Administratif : 1, Place de la libération – 73000 CHAMBERY –

**Contact : Sophie : +33(0)6 88 31 83 42**

**E-mail : [sophie@hts-coaching.com](mailto:sophie@hts-coaching.com)**

RCS/Siret 434 709 945 000019 - N° d'id. Intracom : FR 58 434 709 945 -

Code APE-NAF 99999 – N° d'activité : 82 73 01696 73

## Programme détaillé de la Formation :

### Coach Sportif

Nombre total d'heures de formation : **122 heures**

#### Public visé

Cette formation est destinée à toute personne sportive, à l'aise avec son corps qui souhaite devenir coach sportif pour les individuels ou les équipes.

- Anciens sportifs de haut niveau
- Passionnés de sport
- Responsables ou animateurs de salle de sport
- Enseignants en éducation physique
- Animateurs jeunesse
- Kinésithérapeutes
- Personnes en reconversion professionnelle
- Demandeurs d'emploi ayant un passé de sportif

#### Objectifs de la formation

A l'issue de la formation, vous serez capable d'accompagner des sportifs en individuel ou en groupe vers le plein potentiel et la réussite. Vous serez capable d'accompagner vos clients de manière puissante et efficace tout en restant sur le ton de la conversation. Vous aurez les connaissances suffisantes pour développer votre propre programme d'accompagnement en choisissant les outils les mieux adaptés à vos clients.

A l'issue de la formation, vous serez capable de:

- Vous positionner en tant que coach sportif auprès de ses clients
- Travailler aussi bien avec des sportifs individuels, des groupes ou des équipes
- Développer les performances physiques, mentales, émotionnelles
- Accompagner avec confiance et aisance
- Adapter vos propres programmes d'accompagnement
- Créer des exercices sur mesure pour vos clients
- Pratiquer les 11 compétences du coach recommandées par ICF (Fédération Internationale de Coaching)
- Adopter la posture du coach recommandée par ICF

## Pédagogie innovante en salle et en ligne

La formation de Coach Sportif est avant tout concrète, axée sur l'expérience et la mise en pratique. Plus de la moitié de la formation se déroule traditionnellement en présentiel. Nous vous proposons le support des nouvelles technologies en ligne pour plus de souplesse et de présence. La formation en ligne vous permet de suivre des compléments de cours, des vidéos, des tutoriels pour s'entraîner. Au total, plus de 70% de la formation est consacrée à la mise en pratique du coaching pour vous aider à développer à la fois vos compétences et votre attitude coach.

Vous serez épaulé tout au long de cursus par des formateurs qui sont aussi des coachs professionnels en activité. Ils ont une expérience terrain, ils sont passionnés et ont beaucoup de plaisir à vous transmettre leur savoir faire.

## En ce qui concerne les lieux des deux séminaires

- Un séminaire se déroule à Paris en salle de formation pendant 5 jours
- Un séminaire se déroule en Province, en immersion totale

## Séminaire N°1

Durée : 40 heures

Les 7 piliers du coaching

Lieu de Formation : Paris – Casablanca - Chambéry

Formateurs :

- Monsieur Thierry ROLAND ou Madame Françoise CLECHET / Directrice Pédagogique

<p><b>Jour 1 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● De 9h00 à 13h00</li> <li>● De 14h00 à 18h00</li> </ul>	<p><b>Fondamentaux du métier de coach</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Présentation du séminaire</li> <li>● Définition du coaching</li> <li>● Déontologies et normes professionnelles</li> <li>● Communiquer avec efficacité</li> </ul>
<p><b>Jour 2 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● De 9h00 à 13h00</li> <li>● De 14h00 à 18h00</li> </ul>	<p><b>Définir les objectifs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Le questionnement</li> <li>● Définir un objectif</li> <li>● Clarifier un objectif</li> <li>● Objectif Smart</li> </ul>
<p><b>Jour 3 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● De 9h00 à 13h00</li> <li>● De 14h00 à 18h00</li> </ul>	<p><b>Clarifier la situation présente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Le questionnement</li> <li>● La situation présente</li> <li>● Les valeurs</li> <li>● Les talents</li> </ul>
<p><b>Jour 4 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● De 9h00 à 13h00</li> <li>● De 14h00 à 18h00</li> </ul>	<p><b>Imaginer des options</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Recherche d'options</li> <li>● Trier les options</li> </ul> <p><b>Lever les obstacles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Identifier les obstacles</li> <li>● Lever les obstacles</li> <li>● Ramollir une croyance</li> </ul>
<p><b>Jour 5 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● De 9h00 à 13h00</li> <li>● De 14h00 à 18h00</li> </ul>	<p><b>Les actions</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Bâtir des stratégies</li> <li>● Bâtir des plans d'actions</li> </ul> <p><b>Le suivi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Clôturer une séance de coaching</li> <li>● Pont vers le futur</li> <li>● Suivi des actions</li> <li>● Entre 2 séances</li> <li>● Suivi</li> <li>● Etablir un programme</li> </ul>

## Séminaire N°2

Durée : 40 heures

Les outils du coach

Lieu de formation : A définir

Formateur :

- Monsieur Jean-Marie FRECON/ Coach Professionnel

<p>Arrivée la veille vers 16h00 *</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Session Après-midi: 2h00</li> </ul>	<p><b>Découverte d'outils sensoriels</b> : respiration, décontraction, connexion</p>
<p><b>Jour 1 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Avant le petit déjeuner : 1h</li> <li>● Session matinée : 3h</li> <li>● Session Après-midi : 3h</li> <li>● Soirée : Echanges : 1h00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Principe de respiration</b> : la marche respiratoire adapter sa respiration</li> <li>● <b>Principe de connexion</b> : gagner la confiance de l'autre par le toucher</li> <li>● <b>Principe de globalité</b> : unification corporelle et renforcement</li> <li>● <b>Principe de détente</b> : massage russe, de la relaxation à la respiration</li> <li>● <b>Cercle de parole</b> : accueillir sans jugement, valoriser, ancrer son ressenti</li> </ul>
<p><b>Jour 2 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Avant le petit déjeuner : 1h</li> <li>● Session matinée : 3h</li> <li>● Session Après-midi : 3h</li> <li>● Soirée : Echanges : 1h00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Principe de respiration</b> : cohérence cardiaque, sommeil, 5 tibétains</li> <li>● <b>Principe forme du corps</b> : adopter des postures ancestrales</li> <li>● <b>Clés du mouvement sans effort</b> : quadrupédie, coordination, unification</li> <li>● <b>Principe de détente</b> : toucher empathique et relaxation harmonique, Musculation, relaxation, pliométrie</li> </ul>
<p><b>Jour 3 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Avant le petit déjeuner : 1h</li> <li>● Session matinée : 3h</li> <li>● Session Après-midi : 3h</li> <li>● Soirée : Echanges : 1h00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Principe de respiration</b> : apnée et respiration explosive</li> <li>● <b>La 3ème dimension</b> : du sol à la posture verticale</li> <li>● <b>Principe d'auto-suggestion</b> : renforcer son mental, les croyances positives</li> <li>● <b>Travail du dos</b> : renforcement et détente</li> <li>● <b>Clés du mouvement sans effort</b> : libérer le bassin et les épaules</li> </ul>
<p><b>Jour 4 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Avant le petit déjeuner : 1h</li> <li>● Session matinée : 3h</li> <li>● Session Après-midi : 3h</li> <li>● Soirée : Echanges : 1h00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Respiration pour les situations extrêmes</b> : gestion des peurs, du stress</li> <li>● L'art martial libre au service du coaching sportif et de la performance</li> <li>● <b>Principe d'auto-suggestion</b> : optimiser son potentiel, ancrage et visualisation</li> <li>● Adapter les principes à chaque morphologie et personnalité</li> <li>● Mettre en place un programme créatif et personnalisé</li> </ul>
<p><b>Jour 5 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Avant le petit déjeuner : 1h</li> <li>● Session matinée : 3h</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Gérer, souder et renforcer un groupe</li> <li>● Vers une compréhension globale du Système</li> <li>● Mise en place d'ateliers ludiques et sensoriels de Team Building</li> </ul>

\*Venir en tenue décontractée : survêtement ou tête-short/pantalon souple et d'une paire de tennis légère

## Formation en ligne

Durée totale : 32 heures

**Cours en ligne avec exercices et tests de connaissance : 20 heures**

● Exercice auto-coaching	1h
● Savoir être du coach	1h
● Contrôler et soutenir l'autonomie	1 h
● Adopter un regard positif	45 min
● S'adapter au style du client	30 min
● Créer une relation spontanée	30 min
● Construire une alliance	30 min
● Reformuler et challenger	1h
● Demander la permission	30 min
● Interrompre	45 min
● Liste de questions coaching	30 min
● Les talents de Gallup	2 h
● Donner des challenges	1h 30
● Regards croisés	45 min
● Appreciative coaching	1h
● Faire des demandes	45 min
● Changement de perspective	1h
● Gremlins	1 h
● Les drivers	1h
● Approfondissement sur les outils coaching, vidéos et mise en pratique	3h



**Téléconférences et mise en pratique : 4 heures**

<ul style="list-style-type: none"><li>• Les 3 niveaux d'écoute</li></ul>	1h + 1 h pratique
<ul style="list-style-type: none"><li>• Utiliser les métaphores</li></ul>	1h + 1h pratique

**Mise en pratique en co-coaching suite aux séminaires : 8 heures**

## Après la formation

### Accompagnement de votre activité professionnelle

Durée totale : **10 heures**

**Marketing pour lancer l'activité de coach : 10 heures**

<ul style="list-style-type: none"><li>• Télé-classe sur le marketing du coach : construire le projet professionnel, choisir une cible, construire son expertise et son image de coach, communiquer, trouver les clients, facturer, ...</li></ul>	6 h
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cours en e-learning, quizz, exercices</li></ul>	4 h

## Bulletin d'inscription

Entre les soussignés :

- 1) Organisme de formation : HTS – 1, place de la libération – 73000 – CHAMBERY  
N° Siret : 434 709 945 000019 – Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 82 73 01696 73
- 2) NOM (en majuscule) : ..... Prénom : .....  
Profession : .....  
Adresse : .....  
Code Postal : ..... Ville : .....  
Téléphone fixe & portable : .....  
Facebook : ..... Mail : .....

Est conclu un contrat de formation professionnelle en application des articles L. 6353-3 à L. 6353-7 du Code du Travail.

Intitulée de la formation : .....

Objet de la formation : .....

Durée de la formation : .....

Le programme détaillé de la formation est en pièce jointe.

Prix de la formation : ..... € TTC /

Je règle ma formation :

En 1 seule fois : 10% de remise soit  par carte bleue avec Paypal  \* par chèque

par modules en ligne avec Paypal

Vous trouverez ci-joint mon règlement, soit .....€ euros

\*Votre inscription devient définitive à la réception du règlement. A retourner par courrier postal accompagné de votre règlement par chèque à : 1, Place de la libération - 73000 CHAMBERY/ France

J'atteste avoir pris connaissance et accepte les conditions générales de participation jointes et fournies dans la documentation ayant valeur de contrat sur :

- La nature, la durée et l'objet des actions de formation
- Les conditions, les moyens pédagogiques et techniques
- Les modalités de paiement ainsi que les conditions financières générales

Bon pour accord, fait à .....

Le ..... Signature, précédée de la mention « **lu et approuvé** »

## Conditions Générales de vente

1. Seules les inscriptions accompagnées de leur règlement soit par chèques, soit par paypal en ligne ou justificatifs de virement sont retenues. Chaque inscription est nominative et personnelle. Toute inscription fait l'objet d'une confirmation écrite. Vous recevrez une facture et une attestation de fin de formation.
2. A compter de la date de signature du présent contrat, le stagiaire a un délai de 10 jours pour se rétracter pour les formations achetées en une seule fois. Il en informe l'organisme de formation par lettre recommandée avec accusé de réception. Dans ce cas, aucune somme ne peut être exigée du stagiaire.
3. **HTS** accorde des délais de règlement : voir dans le bulletin d'inscription et avec votre conseiller **HTS**.
4. En cas de désistement annoncé moins de 15 jours avant le début de la formation, aucun remboursement ne sera possible et les sommes versées seront intégralement reportées sur une autre formation **HTS** dans l'année en cours ou suivante. En cas de renoncement de l'organisme de formation à l'exécution du présent bulletin d'inscription dans un délai de 8 jours avant la date de démarrage de la prestation de formation, objet de la présente convention, l'organisme de formation s'engage au versement de la totalité du coût de la formation.
5. Si le stagiaire est empêché de suivre la formation par suite de force majeure dûment reconnue, le contrat de formation professionnelle est résilié. Dans ce cas, seules les prestations effectivement dispensées sont dues au prorata temporis de leur valeur prévue au présent contrat.
6. Les frais de transport, de restauration et d'hébergement sont à la charge des stagiaires. Ils sont à régler directement auprès des hôteliers, tour Opérateur, etc.
7. Pour des raisons pédagogiques ou si le nombre de participants est jugé insuffisant ou en cas de problèmes techniques, **HTS** se réserve le droit de reporter ou d'annuler la formation. Dès lors, les sommes versées seront remboursées au prorata du temps de formation suivi ou reportées sur une autre formation.
8. Les stagiaires sont totalement responsables de leurs actes et s'engagent à avoir une attitude rigoureuse, sérieuse et de bon respect moral du règlement intérieur d'**HTS**. Ils doivent se soumettre aux règles d'hygiène et de sécurité propres aux locaux d'accueil dans lesquels se déroulent les actions de formations. Les horaires doivent scrupuleusement être respectés. Les éventuels déplacements en voiture sont sous l'entière responsabilité du stagiaire. Pour les activités en extérieur, le stagiaire devra vérifier que son assurance couvre bien les activités éventuellement proposées.
9. Si une contestation ou un différend n'ont pu être réglés à l'amiable, le tribunal de Lyon sera seul compétent pour régler le litige.

### Déclaration

Je reconnais au formateur le choix plein et entier de la manière dont sera délivrée cette formation et le droit d'inviter un ou des intervenants pour animer une partie du programme.

J'autorise **HTS** à utiliser d'éventuelles photos ou enregistrements vidéos ou audio des formations où je suis susceptible de figurer (droit à l'image).

Je reconnais que je pourrais être renvoyé de tout ou en partie des formations sans aucun droit au remboursement pour fausse déclaration sur ce présent bulletin d'inscription et si je venais à manquer à mes engagements d'assiduité, à manquer de respect envers un formateur ou un co-stagiaire.

Toute inscription aux formations **HTS** entraîne la connaissance et l'acceptation intégrale des présentes conditions.

En m'inscrivant en formation, je déclare avoir rempli honnêtement ce bulletin d'inscription et je reconnais avoir lu, compris et accepté le présent document entre le signataire et **HTS**.

Bon pour accord, fait à .....

Le .....

Signature précédée de la mention "Lu et approuvée"