



Coach Deuxième Souffle en EHPAD

Public	Tout professionnel de la remise en forme ayant des connaissances et de l'expérience dans le coaching sportif, notamment les sports de combat et souhaitant mettre en place un encadrement de médiation de boxe en EHPAD.
Prérequis	<ol style="list-style-type: none"> Être un professionnel diplômé.e du BPJEPS ou de la licence STAPS et ayant la carte professionnelle d'éducateur sportif. Pour suivre la formation, le candidat devra se munir d'un ordinateur ou d'une tablette avec une connexion Internet.
Dispositions pratiques	Effectif maximum : 4 participants.
Modalités et délai d'accès	Inscription via notre bulletin de pré-inscription : au minimum 10 jours avant le démarrage de la session.
Présentation générale	<p>Chez Deuxième Souffle, le coach DS est un professionnel de l'activité physique adaptée. Autonome, polyvalent et bienveillant, il est en capacité d'animer une séance de boxe en EHPAD, et de la réajuster en fonction de son public et de ses besoins spécifiques.</p> <p>Grâce à la méthode Deuxième Souffle®, les personnes âgées fragilisées ou non profitent d'une activité physique aux bienfaits thérapeutiques.</p> <p>Suivre la formation Deuxième Souffle, c'est :</p> <ul style="list-style-type: none"> transmettre et partager sa passion pour les sports de combat de façon ludique et adaptée disposer des connaissances nécessaires pour intervenir en EHPAD obtenir un contrat à la clé avec une rémunération attractive, un emploi du temps sur-mesure et des séances clés en main
Objectifs pédagogiques	<p>À l'issue de la formation, vous serez capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> animer une séance de boxe selon la méthodologie Deuxième Souffle adapter son animation au public cible grâce à des connaissances paramédicales du sujet âgé ainsi qu'à l'environnement qu'est l'EHPAD dynamiser une séance sportive et capter l'attention du groupe tout en proposant des techniques d'animation de séance sportive adaptée adopter une posture bienveillante et des capacités d'observation indispensables lors d'une séance de groupe, et plus particulièrement d'un groupe de seniors
Programme détaillé et contenu de la formation	<p>Partie théorique en distanciel asynchrone via un module e-learning autoformatif de 2h45 : <i>Vous avez une semaine pour appréhender un maximum de contenu !</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Introduction Séquence 1 - L'environnement <ul style="list-style-type: none"> Les bienfaits de l'activité physique Définition d'un EHPAD Les différentes pathologies Les interlocuteurs Séquence 2 - L'attitude, la présentation et les valeurs du coach Deuxième Souffle Séquence 3 - Le matériel Séquence 4 - La structure d'une séance Séquence 5 - L'échauffement :



- Pré-échauffement
- Le haut du corps
- Le bas du corps
- Séquence 6 - La technique
 - Apprendre ou réapprendre les mouvements
 - Réviser les mouvements
 - Faire les exercices
- Séquence 7 - La pause et l'hydratation
- Séquence 8 - La préparation et la mise de gant
- Séquence 9 - Le retour au calme
 - La respiration
 - Les automassages
- Séquence 10 - La posture et les gestes du coach DS
- Séquence 11 - Cas particuliers : les unités protégées
- Séquence : Exemples de séances

Partie pratique en présentiel (10 heures soit 1 jour et demi) :

Jour 1 :

- Retours sur l'approche DS et test de connaissances
- Animation en 4 temps :
 - Expérimentation d'une séance type dans la peau du public
 - Mise en pratique et entraînements entre pairs
 - Observation terrain d'une séance type animée par un coach DS
 - Prise en main progressive d'une séance sous supervision

Jour 2 :

- Évaluation sommative : vous animez votre première séance !
- Débriefing de fin de formation
- Passation de l'enquête de satisfaction à chaud
- Remise des attestations de fin de formation

1. Nos moyens pédagogiques :

Fondée sur une approche pédagogique innovante, nous cherchons à vous offrir une expérience d'apprentissage enrichissante et opérationnelle rapidement :

- Un module e-learning autoformatif sur notre plateforme d'apprentissage en ligne pour maîtriser à votre rythme l'approche DS grâce à des ressources pédagogiques variées et interactives (supports, vidéos, quiz, ...)
- Un local équipé du matériel nécessaire pour l'animation coaching DS ainsi qu'un réseau d'établissements EHPAD partenaires pour une réelle immersion en contexte réel

2. Nos méthodes pédagogiques :

Notre formation adopte une approche pédagogique équilibrée et complète en utilisant différentes méthodes pour maximiser votre apprentissage :

- Méthode expositive (théorie, démonstration)
- Méthode active (participation, collaboration, partage entre pairs)
- Méthode expérientielle (apprentissage par l'action, immersion, mises en pratique)

**Modalités
pédagogiques**



	<ul style="list-style-type: none"> • Méthode interrogative (questionnement de votre pratique) <p>3. Nos modalités : <i>Notre formation est hybride.</i> Elle se déroule en partie en distanciel asynchrone afin de vous permettre d'apprendre à votre rythme les fondamentaux de la méthode Deuxième Souffle et de l'animation de la pratique sportive en EHPAD. 10 heures de formation terrain sont ensuite prévues pour compléter la théorie et ancrer vos acquis en situation réelle, avec une équipe expérimentée et à l'écoute.</p>
<p>Moyens d'encadrement de la formation</p>	<p>Notre OF s'engage à adapter chaque formation à vos besoins réels. Notre animation, nos modalités, méthodes et moyens pédagogiques visent à développer vos compétences et à assurer un suivi personnalisé, et ce jusqu'à l'atteinte de vos objectifs. Dans cette optique, nous prévoyons :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un point en amont de la formation avec restitution du besoin client : Avant le début de la formation, nous organisons un point de rencontre avec vous pour connaître vos besoins spécifiques et vos objectifs de formation. Ce moment d'échange est essentiel pour personnaliser le contenu de la formation en fonction de vos attentes. • Un suivi individualisé tout au long de la formation : Durant la formation, des tests vous et nous permettent de mesurer votre progression afin de définir vos priorités et d'assurer votre montée en compétences. L'équipe pédagogique est qui plus est présente pour vous accompagner. • Un point en fin de journée de formation pour recueil des impressions et évaluation de la satisfaction : À la fin de la formation, nous prévoyons un temps dédié pour recueillir vos impressions et vos retours, notamment via une enquête de satisfaction. Ce temps d'échange est enrichissant car il vous permet de partager avec vos pairs, et nous aident dans le même temps à nous engager dans une démarche d'amélioration continue.
<p>Compétences / Capacités professionnelles visées</p>	<p>La formation que nous proposons offre une occasion unique de développer et de renforcer un large éventail de compétences essentielles, évaluables à différents stades du processus d'apprentissage. Ces compétences sont au cœur de notre programme et sont conçues pour répondre à vos besoins en tant que professionnels dans le domaine :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compétences techniques : <ul style="list-style-type: none"> ○ Maîtriser les techniques de boxe anglaise adaptée pour un public de personnes âgées ○ Acquérir des connaissances paramédicales de base • Compétences relationnelles : <ul style="list-style-type: none"> ○ Adopter une posture bienveillante et à l'écoute envers le public de seniors ○ Développer un sens de l'observation accrue pour s'adapter à un public spécifique ○ Dynamiser un public fragilisé • Compétences organisationnelles : <ul style="list-style-type: none"> ○ Préparer et animer une séance de boxe en EHPAD ○ Réajuster une séance en fonction des besoins, du niveau, de la progression, ... du public
<p>Durée</p>	<p>Durée totale : 12h45</p>



	<p>Semaine 1 : 2h45 de formation théorique en distanciel asynchrone et en autonomie à réaliser sur 7 jours</p> <p>Semaine 2 : 10 heures de formation pratique en présentiel, sur le terrain, sur 1 jour et demi</p>
Dates	<p>Sessions 2024 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Du 08/01/2024 au 16/01/2024 • Du 16/09/2024 au 24/09/2024 • Du 18/11/2024 au 26/11/2024
Lieu(x)	<p>À distance via notre plateforme d'apprentissage en ligne (vous recevrez les identifiants de connexion le premier jour de formation) et en présentiel à notre local : 30 Rue Westermeyer, 94200 Ivry-sur-Seine</p> <p>Une partie de la pratique en présentiel se réalisera en EHPAD en Ile-de-France. L'adresse sera communiquée au premier jour de la formation sur le terrain.</p>
Coût par participant	Tarif de 599 € TTC par candidat.
Accessibilité	 <p>Nos locaux sont totalement accessibles aux personnes en situation de handicap et nos intervenants savent adapter leurs méthodologies pédagogiques en fonction des différentes situations de handicap.</p>
Restauration et Hébergement	Aucun service de restauration ou d'hébergement inclus
Responsable de l'action et contact	<p>Loïc PINTO 07-57-81-09-88 contact@deuxiemesouffle.fr</p>
Formateur	<p>Loïc PINTO est le fondateur et président de Deuxième Souffle. Sa passion pour les arts martiaux et les sports de combat l'a conduit à vouloir concilier ces valeurs essentielles acquises au travers de sa pratique sportive avec sa volonté de contribuer au bien-être des personnes âgées.</p> <p>Titulaire d'un master et du Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport, il combine ses compétences pédagogiques avec les notions paramédicales nécessaires, acquises grâce à la formation de Laura Lesage, psychomotricienne diplômée d'État et membre à part entière de Deuxième Souffle.</p> <p>Son expérience dans la dispensation de cours aux personnes âgées en EHPAD s'étend sur plus de 7 ans. Cette expérience lui a permis d'acquérir des connaissances pratiques et spécifiques qui enrichissent efficacement le contenu de la formation.</p>
Suivi de l'action	<p>Nous avons à cœur de mettre en place des outils permettant de vérifier la réalité du suivi de la formation par nos stagiaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suivi de l'assiduité (temps de connexion et émargement) • Tour de table pour présentation et échange quant aux besoins des participants • Évaluations tout au long de la formation • Bilans à chaque fin de journée de formation • Attestation de fin de formation délivrée à l'issue de l'action



Evaluation de l'action	<p>Notre processus d'évaluation se déploie sur plusieurs étapes clés, permettant ainsi une adaptation personnalisée de la formation et une évaluation pertinente des progrès accomplis.</p> <ul style="list-style-type: none">• Analyse du besoin et évaluation de positionnement, avant la formation• Évaluations formatives tout au long de la formation• Évaluation sommative à la fin de la formation• Évaluation qualitative de la prestation (satisfaction) "à chaud" directement à l'issue de la formation, et "à froid" (résultats et performance), 6 mois plus tard
Pour aller plus loin	<p>Vous souhaitez poursuivre votre montée en compétences dans cette voie ?</p> <ul style="list-style-type: none">→ Activité physique adaptée aux séniors - CAP'FORMATIONS Sports→ Master STAPS : activité physique adaptée et santé
Indicateurs de performance	<p>Nombre de stagiaires inscrits sur l'année en cours : 2 Nombre de sessions de formation : 1 Taux d'assiduité : 100 % Taux de réussite : 100 % Taux de satisfaction : 88 %</p> <p><i>Ces données mises à jour courant 2024</i></p>