

# Programme détaillé de la formation

## “FORMATION METHOLOGIE VEGA TRAINING”

### 1. Public

Cette formation s'adresse à :  
- Tous public

### 2. Pré-requis

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation

Cependant nous vous informons que si vous souhaitez exercer en qualité de coach, il est nécessaire de posséder le diplôme d'entraîneur sportif (BPJEPS, DEJEPS, licence STAPS, CAPEPS, CQP...).

### 3. Objectifs

- Être capable de restituer la théorie contenue dans la formation VEGA TRAINING.
- Savoir réaliser un entraînement complet comme enseigné dans la méthode.

### 4. Profil formateur

Yassine BOUGOUFFA diplômé :

- BPJEPS AGFF C/D AFOPE Montussan / De 2014 à 2015 U.C complémentaire prépa physique
- Bts Management UC Victor Louis Talence / De 2011 à 2013 section sportif haut niveau

- manageur agence immobilière bourse de l'immobilier (2 ans)
- Coach sportif privé, préparateur physique sportif professionnel, créateur du concept Vegastraining et de l'application Vegas Training (disponible sur IOS et Android), formateur et coach en entreprise, management sportif

## 5. Détail du programme

Jour 1

8h à 9h

Accueil le matin / Présentation générale

9h à 12H

Analyse du Vegas Training :

Les composantes de l'entraînement que l'on retrouve dans le Vegas Training

- La Préparation Physique du Vegas Training
- L'utilisation des filières énergétiques dans le Vegas Training
- Le Vegas Training de la préparation physique à HAUTE INTENSITE
- Description du concept Vegas Training
- Composition d'un cours Vegas Training
- Déroulement des combinaisons
- Vocabulaire obligatoire durant un cours Vegas Training
- Les différents objectifs
- Les variations d'intensité durant le cours et le cycle

12h à 13h : REPAS

13h à 17 h :

Méthodologie de Coaching

- Maitrise de la technique
- Capacité d'adaptation et analyse des adhérents
- Sécurité
- Language adapté
- Ambiance
- Motivation et adaptation
- Première évaluation (sous la forme d'un questionnaire)

Jour 2 :

8h à 9h

Accueil le matin / Echange sur les enseignements de la veille

9h à 12H

Mise en pratique du Vegas Training avec le formateur

12h à 13h : - REPAS

13h à 17 h :

Epreuve pratique et théorique

Questionnaire de satisfaction

Débriefing complet

Remise des attestations de formation

## 6. Méthodes mobilisées

La méthode pédagogique utilisée est:

- La méthode active: présentation de la partie théorique de la formation avec des simulations, des jeux de rôles ou encore des projets de groupe

Le formation sera proposée en présentiel en intra entreprise ou à distance. Dans le cas d'une session à distance il sera nécessaire d'avoir accès à un ordinateur avec un accès internet.

## 7. Mode d'évaluation et de validation

Évaluation par le formateur à partir:

- d'un questionnaire de positionnement en début de formation
- d'un questionnaire théorique et d'une mise en pratique en fin de formation

Attestation de formation : l'apprenant obtient une attestation de formation.

## 8. Durée

2 journées soit 16 h

## 9. Tarifs

990 € HT

## 10. Modalités et délais d'accès

Notre organisme de formation s'engage à répondre sous 48h à toute demande d'information relative à la demande du client et se tient à votre disposition du lundi au vendredi de 9 h à 17 h. Nous nous engageons à vous faire accéder à la formation au plus tard un mois après la signature du contrat

## 11. Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nos formations sont à priori accessibles à tous. Cependant en cas de doute, nous vous invitons à prendre contact directement avec nous, en amont de la formation, pour que nous puissions en discuter et au besoin adapter notre pédagogie et nos activités en fonction des situations de handicap qui pourraient se présenter. Dans le cas où nous ne serions pas en mesure de répondre à vos attentes, nous avons dans notre liste de partenaires l'Agefiph vers lequel nous pourrions vous orienter.

## 12. Contacts

### **VEGASTRAINING**

Mail : [contact@vegatraining.fr](mailto:contact@vegatraining.fr) Tel : 0695639076