



## « Formation WAATH Niveau 1 »

### Public :

Coachs sportifs ou athlètes

### Prérequis :

Aucun prérequis n'est nécessaire

### Durée de formation :

69 heures

10 jours

### Inscription :

Pour toute demande d'inscription, veuillez nous contacter au 06 18 27 27 42 ou par email : [contact@weareathletic.com](mailto:contact@weareathletic.com)

### Objectifs :

Acquérir les compétences d'expert pour devenir un coach sportif compétent

### Moyen et modalité :

A distance

Alternance de théorie et de cas pratique

À l'issue de la période de formation le stagiaire se verra remettre son relevé de connexion certifié par le centre de formation pour contre-signature.

Document actualisé le 21/09/2023



### Moyens Techniques :

Formation en ligne avec espace individuel pour accéder aux vidéos

### Adaptation et suivi de la formation :

Un suivi de la formation et accompagnement seront réalisés tout au long de la formation. La formation pourra être adaptée pour palier à des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.

### Évaluation de parcours :

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :

Questionnaire

### Évaluation du besoin :

Un questionnaire sera proposé pour analyser l'adéquation du besoin de formation avec les formations dispensées.

### Test de positionnement :

Un test de positionnement sera proposé pour adapter la formation avec le niveau de connaissance du stagiaire

### Validation de votre inscription :

A l'issue de votre candidature, vous recevrez par email une convocation pour participer à la formation accompagner d'un livret d'accueil récapitulant l'ensemble des informations vous permettant de vous préparer.

Document actualisé le 21/09/2023



### Délai d'accès :

Un délai minimum et incompressible de 14 jours entre l'inscription et l'accès à la formation est appliqué.

### Handicap :

Toutes les formations dispensées à WE ARE ATHLETIC sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Coordonnées des partenaires handicap :

#### **MDPH**

MDPH 83 du VAR Technopôle VAR MATIN Route de la Seyne 83190 OLLIOULES.

04 94 05 10 41

<https://mdph.var.fr>

#### **AGEFIPH**

Hélène Patry Heintz

Aline DA DALTO

04 42 93 15 50

[rhf-provence-alpes-cotedazur@agefiph.asso.fr](mailto:rhf-provence-alpes-cotedazur@agefiph.asso.fr)

Le Prix : 790 €

•

Document actualisé le 21/09/2023

WE ARE ATHLETIC 51 RUE YANN PIAT , 83400 - HYERES – Siret : 94920342600018 – Enregistré sous le n°93830733583  
auprès du préfet de région : Provence Alpes Côte d'azur – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de  
l'État. – Naf : 85.59A – TVA : FR11949203426 – RCS : HYERES 949 203 426 R.C.S. Toulon – Capital : 1000 € – Tel : 06  
18 27 27 42 – Email : [contact@weareathletic.com](mailto:contact@weareathletic.com) – Site internet : <https://www.weareathletic.com/>



## Contact :

GUILLOU Guillaume  
contact@weareathletic.com  
06 18 27 27 42

# « Formation WAATH Niveau 1 »

## PROGRAMME DE FORMATION DETAILLE

**MODULE 1 :** Intégrer les notions de développement général des différentes qualités physiques

**Durée :** 10 heures

**Objectif :** maîtriser les connaissances et se familiariser avec les outils pour créer un programme de développement de la condition physique

Chapitre 1 : Comprendre la notion de récupération : mythes, réalités physiologiques, stratégies et compléments.

Chapitre 2 : Comprendre l'anaérobie lactique : développement et relation avec la force et l'endurance.

Chapitre 3 : Comprendre l'aérobie : seuil ventilatoire et compréhension dans le spectrum global.

Chapitre 4 : Comprendre le développement de la capacité aérobie.

...

Évaluation Module 1

**MODULE 2 :** Comprendre la science du mouvement et le développement de la Mobilité Générale

**Durée :** 11 heures

**Objectif :** comprendre les différents profils et acquérir les compétences pour pouvoir adapter un programme de développement de condition physique à chacun de ces profils

Chapitre 1 : Intégrer la notion de mobilité : Tension dans l'amplitude et importance du contrôle moteur.

Document actualisé le 21/09/2023



Chapitre 2 : Maîtriser le renforcement musculaire du bas du corps.

Chapitre 3 : Maîtriser le renforcement et la stabilisation de l'articulation de l'épaule.

Chapitre 4 : Maîtriser les techniques de développement de la mobilité générale quotidienne et pour l'échauffement.

Chapitre 5 : Développer une ceinture scapulaire - pour la santé et pour la performance.

Chapitre 6 : Distinguer la mobilité passive et la mobilité active - l'importance du pied, pourquoi et comment.

...

Évaluation Module 2

**MODULE 3** : Optimiser la psychologie de l'entraînement d'un athlète

**Durée** : 6 heures

**Objectif** : développer la capacité à prendre en compte les caractéristiques psycho-émotionnelles du client afin d'améliorer la transmission du contenu.

Chapitre 1 : Comprendre et développer la vraie force mentale.

Chapitre 2 : Comprendre la psychologie de la force athlétique.

Chapitre 3 : Comprendre la psychologie générale de l'entraînement, de la progression et de l'excellence : responsabilité absolue.

...

Évaluation Module 3

**MODULE 4** : Faire Progresser son client en haltérophilie

**Durée** : 12 heures

**Objectif** : maîtriser les connaissances en haltérophilie afin de permettre une progression du client en toute sécurité

Chapitre 1 : Intégrer la technique du SNATCH (arraché) : trajectoire, placement, lockout position.

Chapitre 2 : Progresser au CLEAN (épaulé) grâce au front squat : les fondements du CLEAN.

Chapitre 3 : Progresser en SHOULDER TO OVERHEAD (jeté) : pré-requis et fondements.

Chapitre 4 : Progresser en SPLIT JERK (jeté) : séance en condition réelle, pratique et coaching.

Chapitre 5 : Se perfectionner en SNATCH (arraché) : du tirage à la chute - niveau intermédiaire et confirmé.

Chapitre 6 : S'entraîner au départ des blocs : overhead lockout position.

...

Évaluation Module 4

**MODULE 5** : Faire Progresser son client en force athlétique

**Durée** : 8 heures

Document actualisé le 21/09/2023



**Objectif :** maîtriser les connaissances en force athlétique afin de permettre une progression du client en toute sécurité

Chapitre 1 : Comprendre la notion de force et sa relation avec les autres filières.

Chapitre 2 : Progresser en squat : fondements, ordre d'enseignement et triple flexion.

Chapitre 3 : Intégrer la routine d'échauffement pour le squat.

Chapitre 4 : Progresser au Deadlift soulevé de terre) et ses variations : mise en pratique

...

Évaluation Module 5

**MODULE 6 :** Faire Progresser son client en gymnastique

**Durée :** 9 heures

**Objectif :** maîtriser les connaissances en gymnastique afin de permettre une progression du client en toute sécurité

Chapitre 1 : Intégrer les fondements de la gymnastique suspendue

Chapitre 2 : Mettre en pratique les fondements de la gymnastique suspendue

Chapitre 3 : Réussir ses premiers Butterfly pull-up et Muscle-up

Chapitre 4 : Progresser en Handstand (marche sur les mains) : pré-requis et fondements

Chapitre 5 : Entraîner sa ceinture abdominale, sa force de position : nécessité et mise en pratique

...

Évaluation Module 6

**MODULE 7 :** Acquérir toutes les compétences d'un coach expert dans le domaine du fitness

**Durée :** 13 heures

**Objectif :** Élargir le champ de compétences pour permettre la diversification du programme d'entraînement sans nuire à la sécurité du client.

Chapitre 1 : Faire Progresser son client en course à pied : fréquence et fondamentaux

Chapitre 2 : Savoir établir un programme d'entraînement

Chapitre 3 : Faire Progresser techniquement à l'usage du Kettlebell : pourquoi votre avant-bras subit durant votre Kettlebell Snatch & clean ?

Chapitre 4 : Savoir coacher les différents niveaux de vos adhérents.

Chapitre 5 : Comprendre la notion de Rich VS Poor pattern.

Chapitre 6 : Développer sa propre approche de l'alimentation : société et psychologie.

Chapitre 7 : Intégrer les 2 différents niveaux de coaching

Chapitre 8 : Faire progresser au rameur : technique et enseignement - les fondamentaux

Chapitre 9 : Faire Progresser au Ski Erg : technique et enseignement - les fondamentaux

...

Évaluation Module 7

Document actualisé le 21/09/2023



Document actualisé le 21/09/2023

WE ARE ATHLETIC 51 RUE YANN PIAT , 83400 - HYERES – Siret : 94920342600018 – Enregistré sous le n°93830733583  
auprès du préfet de région : Provence Alpes Côte d'azur – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de  
l'État. – Naf : 85.59A – TVA : FR11949203426 – RCS : HYERES 949 203 426 R.C.S. Toulon – Capital : 1000 € – Tel : 06  
18 27 27 42 – Email : [contact@weareathletic.com](mailto:contact@weareathletic.com) – Site internet : <https://www.weareathletic.com/>



## Expérience

<b>DATES</b>	2014-2021
<b>POSITION</b>	DG We Are Athletic
<b>RESPONSABILITÉS</b>	- Direction d'un site de contenus éducatifs, de programmation en ligne et d'organisation événementielle (séminaires d'entraînement dans toute l'Europe francophone, organisation de compétitions)
<b>EMPLOYEUR/ADRESSE</b>	We Are Athletic - 526 Chemin de la Source - 83400 Hyères
<b>DATES</b>	2016-2021
<b>POSITION</b>	DG Protocole 2PM
<b>RESPONSABILITÉS</b>	- Développement d'un concept de rééquilibrage postural fonctionnel à destination des personnes blessées ou souffrants de troubles musculo-squelettiques. - Formation complémentaire à destination de coaches, de kinésithérapeutes, posturologues, ostéopathes et tout autre métier dans le domaine de la santé par le mouvement
<b>EMPLOYEUR/ADRESSE</b>	Protocole 2PM - 526 Chemin de la Source - 83400 Hyères

Document actualisé le 21/09/2023



## Expérience

<b>DATES</b>	2012-2021
<b>POSITION</b>	Directeur de CrossFit Hyères et CrossFit Fréjus
<b>RESPONSABILITÉS</b>	Management général de la salle de sport
<b>DATES</b>	2018-2020
<b>POSITION</b>	Directeur de CrossFit La Garde
<b>RESPONSABILITÉS</b>	Management général de la salle de sport
<b>DATES</b>	2014-2016
<b>POSITION</b>	Directeur de CrossFit Six-Fours Les Plages
<b>RESPONSABILITÉS</b>	Management général de la salle de sport
<b>DATES</b>	2014 et 2017
<b>STAGE</b>	Invictus Athlete Camp San Diego
<b>CONTENU STAGE</b>	Développement athlétique pour sportif de haut niveau

Document actualisé le 21/09/2023



## Formation

<b>DATES</b>	2017-2019
<b>DIPLÔMES</b>	Weightlifting Seminar
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Haltérophilie : 6 participations en tant qu'athlète et 4x organisation + traduction
<b>INSTITUTION</b>	Weightlifting 101
<b>DATES</b>	2018
<b>DIPLÔMES</b>	Precision Nutrition
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Individualisation de la nutrition
<b>INSTITUTION</b>	Precision Nutrition
<b>DATES</b>	2018
<b>DIPLÔMES</b>	CrossFit Kettlebell Specialist Trainer Paris
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Spécialisation dans l'entraînement au kettlebell.
<b>INSTITUTION</b>	CrossFit HQ
<b>DATES</b>	2017
<b>DIPLÔMES</b>	OPEX Certification Coach
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Individualisation de l'entraînement physique (programmation et coaching en face-à-face)
<b>INSTITUTION</b>	OPEX
<b>DATES</b>	2017
<b>DIPLÔMES</b>	CrossFit Strongman Specialist Trainer Paris
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Développement de l'entraînement physique à l'aide d'objets inhabituels.
<b>INSTITUTION</b>	CrossFit HQ
<b>DATES</b>	2015
<b>DIPLÔMES</b>	CrossFit Football Nuremberg (Allemagne)
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Spécialisation de la préparation physique pour les sports collectifs d'impact.
<b>INSTITUTION</b>	CrossFit HQ



## Formation

<b>DATES</b>	2015
<b>DIPLÔMES</b>	CrossFit Level 2 Paris
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Spécialisation dans les compétences d'entraînement en groupe.
<b>INSTITUTION</b>	CrossFit HQ
<b>DATES</b>	2015
<b>DIPLÔMES</b>	CrossFit Endurance Specialist Trainer à Madrid (Espagne)
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Spécialisation entraînement longue durée type demi-fond, fond, marathon, triathlon.
<b>INSTITUTION</b>	CrossFit HQ
<b>DATES</b>	2014
<b>DIPLÔMES</b>	CrossFit Mobility Specialist Trainer à Paris
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Optimisation de la mobilité articulaire selon les profils
<b>INSTITUTION</b>	CrossFit HQ
<b>DATES</b>	2014
<b>DIPLÔMES</b>	CrossFit Weightlifting Specialist Trainer à Copenhague (Danemark)
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Spécialisation entraînement Haltérophilie
<b>INSTITUTION</b>	CrossFit HQ
<b>DATES</b>	2013
<b>DIPLÔMES</b>	CrossFit Gymnastics Specialist Trainer à Wadensvil (Suisse)
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Spécialisation entraînement gymnastique
<b>INSTITUTION</b>	CrossFit HQ
<b>DATES</b>	2012
<b>DIPLÔMES</b>	CrossFit Level 1 à New York USA
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Développement de la préparation physique généralisée
<b>INSTITUTION</b>	CrossFit HQ



## Formation

<b>DATES</b>	2012
<b>DIPLÔMES</b>	BPJEPS AGFF
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Cours collectifs et développement de la force plateau musculature
<b>INSTITUTION</b>	IMSAT
<b>DATES</b>	2008
<b>DIPLÔMES</b>	Tronc commun du brevet d'état d'éducateur sportif Compétences générales du domaine de l'éducation physique
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	physique
<b>INSTITUTION</b>	IMSAT
<b>DATES</b>	2005-2007
<b>DIPLÔMES</b>	DEUG STAPS
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Science et Techniques des Activités Physiques et Sportives
<b>INSTITUTION</b>	Faculté Toulon La Garde

Document actualisé le 21/09/2023



# ACCESSIBILITE

En application de l'article 47 de la loi n° 2005-102 du 11 février 2005 et du décret n° 2019-768 du 24 juillet 2019 ce document présente la politique de WE ARE ATHLETIC en matière d'accessibilité numérique.

## 1. RESPONSABLE ACCESSIBILITE NUMERIQUE

Pour veiller continuellement à l'accessibilité des contenus numériques, WE ARE ATHLETIC a nommé un responsable de l'accessibilité numérique.

Celui-ci a pour missions :

- De veiller à la mise en place de processus pour l'accessibilité des contenus numériques ;
- De rendre compte au responsable de la formation des contenus et des services numériques, ainsi que de tout besoin d'amélioration ;
- De s'assurer que la sensibilisation aux exigences de l'accessibilité est encouragée dans l'établissement ;
- D'être l'interlocuteur premier sur tous les sujets d'accessibilité numérique.

## 2. ACTION DE FORMATION ET DE SENSIBILISATION

Pour répondre au besoin de sensibilisation et de formation des membres de WE ARE ATHLETIC, un plan de formation sera déroulé sur les trois prochaines années. Ces formations seront réalisées selon la méthode la plus appropriée pour répondre aux spécificités de la formation, soit par des dispositifs à distance synchrones ou asynchrones, soit par des dispositifs en présentiel.

## 3. GUIDE DES BONNES PRATIQUES

Pour que la prise en compte de l'accessibilité dans la fabrication des contenus et la mise en place des services numériques deviennent des éléments de la qualité, chaque pôle intégrera les bonnes pratiques de l'accessibilité adaptées à ses contenus et outils. Cette adaptation sera issue des expériences faites lors de nos formations.

Document actualisé le 21/09/2023



## CONDITIONS GENERALES DE VENTE

### Modalités de règlement

Le paiement sera dû en totalité à réception d'une facture émise par l'organisme de formation à destination du bénéficiaire.

### Non réalisation de la prestation de formation

En application de l'article L6354-1 du Code du travail, il est convenu entre les signataires de la présente convention, que faute de résiliation totale ou partielle de la prestation de formation, l'organisme prestataire doit rembourser au cocontractant les sommes indûment perçues de ce fait.

### Obligations et force majeure

Dans le cadre de ses prestations de formation, « WE ARE ATHLETIC » est tenue à une obligation de moyen et non de résultat vis-à-vis de ses Clients ou de ses Stagiaires. « WE ARE ATHLETIC » ne pourra être tenue responsable à l'égard de ses Clients ou de ses Stagiaires en cas d'inexécution de ses obligations résultant d'un événement fortuit ou de force majeure. Sont ici considérés comme cas fortuit ou de force majeure, outre ceux habituellement reconnus par la jurisprudence : la maladie ou l'accident d'un intervenant ou d'un responsable pédagogique, les grèves ou conflits sociaux externes à « WE ARE ATHLETIC », les désastres naturels, les incendies, l'interruption des télécommunications, de l'approvisionnement en énergie, ou des transports de tout type, ou toute autre circonstance échappant au contrôle raisonnable de « WE ARE ATHLETIC ».

### Devis et attestation

Pour chaque action de formation, un devis est adressé en deux exemplaires par « WE ARE ATHLETIC » au Client. Un exemplaire dûment renseigné, daté, tamponné, signé et revêtu de la mention « Bon pour accord » doivent être retournés à « WE ARE ATHLETIC » par e-mail. Le cas échéant une convention particulière peut être établie entre « WE ARE ATHLETIC », l'OPCO ou le Client. À l'issue de la formation, « WE ARE ATHLETIC » remet une attestation de formation au Stagiaire. Dans le cas d'une prise en charge partielle ou totale par un OPCO, « WE ARE ATHLETIC » lui fait parvenir un exemplaire de la feuille d'émargement accompagné de la facture. Une attestation d'assiduité pour chaque Stagiaire peut être fournie au Client, à sa demande.

Document actualisé le 21/09/2023



### **Dédommagement, réparation ou dédit**

En cas de renoncement par le bénéficiaire avant le début du programme de formation

- Dans un délai compris entre 2 semaines et 1 semaine avant le début de la formation : 50% du coût de la formation est dû.
- Dans un délai compris entre 1 semaine et 48 heures avant le début de la formation : 75 % du coût de la formation est dû.
- Dans un délai inférieur à 48 heures avant le début de la formation : 100 % du coût de la formation est dû.

Le coût ne pourra faire l'objet d'une demande de remboursement ou de prise en charge par l'OPCO.

### **Propriété intellectuelle et copyright**

L'ensemble des fiches de présentation, contenus et supports pédagogiques quelle qu'en soit la forme (papier, électronique, numérique, orale...) utilisés par « WE ARE ATHLETIC » pour assurer les formations ou remis aux Stagiaires constituent des œuvres originales et à ce titre sont protégées par la propriété intellectuelle et le copyright. À ce titre, le Client et le Stagiaire s'interdisent d'utiliser, transmettre, reproduire, exploiter ou transformer tout ou partie de ces documents, sans un accord exprès de « WE ARE ATHLETIC ». Cette interdiction porte, en particulier, sur toute utilisation faite par le Client et le Stagiaire en vue de l'organisation ou l'animation de formations.

### **Descriptif et programme des formations**

Les contenus des programmes, tels qu'ils figurent sur les fiches de présentation des formations sont fournis à titre indicatif. L'intervenant ou le responsable pédagogique se réservent le droit de les modifier en fonction de l'actualité, du niveau des participants ou de la dynamique du groupe.

### **Confidentialité et communication**

« WE ARE ATHLETIC », le Client et le Stagiaire s'engagent à garder confidentiels les documents et les informations auxquels ils pourraient avoir accès au cours de la prestation de formation

Document actualisé le 21/09/2023



ou à l'occasion des échanges intervenus antérieurement à l'inscription, notamment l'ensemble des éléments figurant dans la proposition transmise par « WE ARE ATHLETIC » au Client. « WE ARE ATHLETIC » s'engage à ne pas communiquer à des tiers autres que les partenaires avec lesquels sont organisées les formations et aux OPCO, les informations transmises par le Client y compris les informations concernant les Stagiaires. Cependant, le Client accepte d'être cité par « WE ARE ATHLETIC » comme client de ses formations. À cet effet, le Client autorise « WE ARE ATHLETIC » à mentionner son nom, son logo ainsi qu'une description objective de la nature des prestations dans ses listes de références et propositions à l'attention de ses prospects et de sa clientèle, entretiens avec des tiers, rapports d'activité, site internet, ainsi qu'en cas de dispositions légales, réglementaires ou comptables l'exigeant.

### **Protection et accès aux informations à caractère personnel**

Le Client s'engage à informer chaque Stagiaire que :

- des données à caractère personnel le concernant sont collectées et traitées aux fins de suivi de la validation de la formation et d'amélioration de l'offre de « WE ARE ATHLETIC »
- conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978, le Stagiaire dispose d'un droit d'accès, de modification, de rectification des données à caractère personnel le concernant. Le Stagiaire pourra exercer ce droit en écrivant à : « WE ARE ATHLETIC » ou par voie électronique à : « WE ARE ATHLETIC ». En particulier, « WE ARE ATHLETIC » conservera les données liées au parcours et à l'évaluation des acquis du Stagiaire, pour une période n'excédant pas la durée nécessaire à l'appréciation de la formation. Enfin, « WE ARE ATHLETIC » s'engage à effacer à l'issue des exercices toute image qui y aurait été prise par tout moyen vidéo lors de travaux pratiques ou de simulations.

### **Litiges**

Si une contestation ou un différend ne peuvent pas être réglés à l'amiable, le Tribunal de TOULON sera seul compétent pour régler le litige.

Document actualisé le 21/09/2023