



Le certificat d'aptitude à l'utilisation en autonomie des appareils de la salle de sport de l'entreprise

Éléments clés de présentation de la formation - Document non contractuel - Mars 2022

Pré-requis

Aucun prérequis n'est demandé pour participer à la formation, accessible à toutes et à tous.

Tarif

200 € pour un groupe de 2 à 12 personnes

Durée et modalités

La formation est d'une durée de 2 heures.

Cette formation alterne la théorie, et la mise en pratique sur les appareils de musculation.

La formation a lieu au sein même de l'entreprise qui met à disposition la salle de sport dans laquelle se trouvent les appareils.

Objectifs

La formation a pour objectif d'utiliser les appareils de la salle de sport de l'entreprise en autonomie et en toute sécurité et plus particulièrement :

- appliquer les règles et les consignes de sécurité d'utilisation des appareils de musculation de son entreprise
- adapter les charges et le nombre de répétition en fonction de ses capacités et de ses objectifs.

Cette formation contribue à développer les savoirs sportifs fondamentaux défini selon le code du sport (article L. 112-14 du code du sport) comme étant l'ensemble des connaissances, compétences et aptitudes susceptibles de permettre la pratique d'une activité physique ou sportive de manière autonome et en toute sécurité.

Évaluation formative et certificative

Le stagiaire est évalué par le formateur de la Fédération Française de Sport d'Entreprise à partir d'une démonstration du réglage de chaque appareil et de la réalisation d'une série d'exercices.

Délivrance du certificat

A l'issue de cette épreuve, l'évaluateur (le formateur) propose au jury un avis favorable ou défavorable.

Accédez aux informations complètes de la formation

28, rue Rosenwald – 75015 Paris

Tél. : 01 56 64 02 10

Fax : 01 47 20 04 50

ffse@ffse.fr

www.ffse.fr