FORMATION QUALIFIANTE

COACH RÉCUP

DEVENEZ UN EXPERT DE LA RÉCUPÉRATION

100 % à distance – 150h – 3 mois

TYPE DE FORMATION

La formation se fait totalement à distance, et se déroule en 150 heures, durant 3 mois. Elle se compose principalement de 15 heures de vidéos incluant de la théorie et des cas pratiques, ainsi que des questions fréquentes.

PROFILS CONCERNÉS

La formation coach récup se destine aux professionnels du coaching (fitness, haut niveau et sport santé), ainsi que de la rééducation et de la réathlétisation : préparateurs physiques, coaches sportifs, APA, kinésithérapeutes, professeurs d'EPS, entraîneurs sportifs, professeurs de yoga ou de Pilates, esthéticiennes, responsables de spa.

PRÉ-REQUIS

La formation s'adresse aux éducateurs sportifs titulaires d'une carte professionnelle délivrée en application de l'article L212-1 du code du sport, portant mention des conditions d'exercice en entraînement sportif. Le candidat doit pouvoir justifier de 2 ans d'expérience professionnelle en lien avec le monde du sport.

SANS CES PRÉ-REQUIS

Vous pouvez suivre notre formation coach récup et ainsi acquérir toutes les compétences visées. À l'issue de la formation, ABD Formation vous délivrera une attestation de formation validant toutes les connaissances acquises.

MODALITES D'ADMISSION

- Compléter le dossier d'inscription en ligne sur broussal-derval.com.
- Transmettre les documents requis : copie de la carte d'identité en cours de validité , un certificat médical de non-contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités de la forme, l'attestation de participation à la Journée Défense et Citoyenneté
- Réaliser un entretien de motivation avec l'équipe pédagogique.

QU'ALLEZ-VOUS APPRENDRE DANS CETTE FORMATION COACH RÉCUP ?

- Toute la théorie de la récupération et de l'adaptation physiologique
- Tous les protocoles de terrain pour tous les outils naturels ou avec équipement
- Monitorer les besoins
- Ajuster les techniques de récupération au programme d'entraînement ou à la charge quotidienne
- Apprendre à maîtriser les techniques les plus récentes
- Individualiser la récupération
- Régler le sommeil, la respiration et la nutrition
- Protocoler les techniques de récupération
- Coacher (vraiment) la récupération

Débouchés :

Après la formation, vous pouvez notamment :

- Proposer des bilans et protocoles de récupération personnalisés.
- Intégrer la récupération dans votre activité de coach sportif ou personal trainer.
- Accompagner des sportifs amateurs ou de haut niveau sur l'optimisation de leur récupération.
- Animer des séances individuelles ou collectives dédiées à la récupération.
- Travailler dans des structures sportives, centres de performance, clubs ou salles de sport.
- Développer des prestations autour du sommeil, de la respiration, de la récupération active et passive, de la nutrition de récupération et des outils technologiques (pressothérapie, électrostimulation, cryothérapie, etc.).

PRÉROGATIVES DU DIPLÔME

Découverte et appropriation des fondamentaux techniques et pédagogiques des techniques de récupération (récupération active, massages, auto-massages, bas de compression, bottes de compression pneumatique, bains, froid, chaleur, respiration, nutrition, sommeil, étirements, électrostimulation). L'encadrement de chaque agrès est envisagé individuellement (personal training), en petits groupes (small groups) et en cours collectifs (fitness).

Développer un premier niveau de compétences dans la programmation et l'organisation des techniques de récupération, et dans l'encadrement des protocoles de récupération, sur tous les agrès naturels et technologiques actuels.

Permet aux entraîneurs, préparateurs physiques, coaches sportifs, kinésithérapeutes, crossfiters, esthéticiennes, responsables de spas, professeurs d'EPS et entraîneurs ayant besoin, dans leur activité, d'optimiser la récupération de leurs clients, élèves et patients. In fine, vous saurez concevoir des plans de récupération efficaces, de les organiser en cycles, et ainsi d'encadrer en toute sécurité les différentes techniques de récupération, de manière individuelle ou collective.

Intégration progressive des méthodes de mise en œuvre, d'animation et de régulation de séances afin de développer un encadrement pertinent et sécuritaire de la récupération physique et psychologique, planifiée sur le plan pédagogique et physiologique au sein d'un projet d'entraînement ou de formation globale.

Programme de la formation Coach Récup – 8 modules

Module 1 : Module introductif (10 heures)

Module 2 : Les conséquences de l'entraînement sportif (15 heures)

Module 3 : La récupération active (10 heures)

Module 4 : La récupération passive (60 heures)

Module 5 : La nutrition de la récupération (30 heures)

Module 6 : Aspects psychologiques de la récupération (10 heures)

Module 7 : Respiration et récupération (5 heures)

Module 8 : Programmation et planification de la récupération (10 heures)

QU'ALLEZ-VOUS RECEVOIR ?

- Plus de 15 heures de vidéo disponibles à volonté pendant 3 mois
- 1 livre inédit de 200 pages
- Des dizaines de documents téléchargeables à conserver
- Des quizz pour confronter vos connaissances
- Votre attestation de réussite de COACH RECUPERATION
- Des remises exceptionnelles sur les partenaires ABD

MODALITÉS

- Formation totalement à distance, à son rythme.
- Entrée en formation possible à tout moment de l'année.
- Accès après inscription administrative validée.
- Du travail personnel est envoyé aux formateurs (vidéos, photos, notes de synthèse).

DURÉE

La formation se déroule en 150 heures, durant 3 mois :

Format	Contenu	Volume
Vidéos e-learning	Théorie et cas pratiques, questions fréquentes	+15h de vidéo
Livre support	1 livre inédit de 200 pages inclus	200 pages
Travail personnel	Vidéos, photos, notes de synthèse envoyés aux formateurs	Inclus
Documents	Des dizaines de documents téléchargeables à conserver	Inclus
TOTAL	Formation qualifiante complète – accès 3 mois	**150h / 3 mois**

+15 heures de vidéo	**150h** de formation	**200** pages de livre support	**3 mois** d'accès

COÛTS ET FINANCEMENTS

Formation	Contenu	Tarif
Coach Récup – Formation complète	+15h vidéo – livre 200 pages – documents téléchargeables – quizz – attestation de réussite	**990 € + 30 € de frais de dossier**

À noter : un acompte équivalent à 1/4 du coût total du cursus vous sera demandé lors de votre entrée en formation.

La formation coûte 990€ TTC. Si vous achetez la formation Coach Mobilité en plus, le prix total des deux formations passe à 1750€ + 30€ de frais de dossier.
Si vous avez déjà passé le CQP chez ABD Formation, le coût de la formation passe à 690€.

Financements disponibles :

- Organismes de formation : AFDAS, FIF-PL…
- Formation professionnelle continue (démarches à faire auprès de votre employeur)
- Pôle emploi
- Financement personnel

Il n'est pas encore possible d'être pris en charge dans le cadre du CPF.

Paiement possible en plusieurs fois.

ÉVALUATION

L'évaluation est terminale et continue. Elle passe par la mise en situation professionnelle réelle à travers la réalisation d'un projet professionnel qui consiste, à partir d'un ou plusieurs exemples concrets, à expliquer comment le stagiaire a intégré les contenus de la certification dans les processus de sa pratique professionnelle telle que l'animation de séances individuelles et collectives en récupération dont il a la charge.

Tout au long du cursus de certification de la formation coach récup, il est demandé au stagiaire de mettre en application les compétences visées auprès d'un public de pratiquants, permettant de mesurer les impacts des contenus sur la qualité de l'encadrement de la pratique de la récupération.

Ce projet est décomposé de diverses parties permettant de valider les compétences du référentiel.

RENDUS

Le stagiaire devra rendre, au plus tard 4 semaines après la fin de la diffusion des contenus de formation coach récup, les livrables suivants :

- Constituer un questionnaire initial permettant de diagnostiquer les besoins du pratiquant, mais aussi ses capacités opérationnelles à mettre en place les protocoles proposés.
- Deux « fiches conseils » sur deux techniques de récupération au choix, afin de transmettre au pratiquant les bonnes pratiques d'entretien du corps et de l'esprit.
- Un document de 4 pages maximum d'analyse descriptive d'un client ou patient, dans le but d'identifier et d'analyser ses besoins précis en matière de récupération, et les mesures réalistes à programmer en conséquence.
- Produire un programme de 16 semaines de récupération adapté au pratiquant et à ses capacités, en séquençant les contenus des séances, afin d'atteindre les objectifs fixés.
- Produire un plan de nutrition optimisée pour la récupération, à la suite d'une intense période de stress (compétition, burn out, sur-menage etc.)
- Produire une fiche bilan de son action, en démontrant l'évolution des capacités du pratiquant par l'utilisation régulière des tests adaptés, afin de vérifier les bénéfices attendus du programme.

- Produire un protocole sécuritaire d'une page, démontrant la mise en place des mesures de sécurité des personnes et des locaux, en appliquant des protocoles afin de respecter l'hygiène et l'intégrité physique des pratiquants.

Des quizz réguliers viennent compléter, de manière continue, l'évaluation de tous ces critères, au cours de la formation coach récup.

Satisfaction des bénéficiaires (enquête à chaud, année 2025) :

- Le niveau estimé des bénéficiaires à l'entrée en formation était de 36% contre 77% à la sortie.
- 100% des bénéficiaires considèrent que la formation a répondu à leurs attentes.
- 100% des bénéficiaires recommandent la formation.
- 73% des bénéficiaires sont satisfaits de l'accompagnement pédagogique.

POURQUOI VOUS FORMER AVEC ABD ?

Aurélien Broussal-Derval

Aurélien Broussal-Derval coache et réathlétise des athlètes de haut niveau en France et à l'étranger depuis 20 ans. Précurseur dans l'entraînement du mouvement et de la mobilité, il a notamment rédigé le best-seller mondial l'ART DU MOUVEMENT, traduit dans le monde entier. Il a formé, sur ce seul sujet, plus de 3000 coaches et kinésithérapeutes.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Les personnes en situation de handicap ou ayant des besoins spécifiques doivent nous contacter par mail à l'adresse **cindy@broussal-derval.com** afin de pouvoir échanger sur leur situation et se voir proposer un parcours adapté.

Référent handicap : Cindy Morel.

CONTACTS

Anaïs Guyon
Administration et Financement
anais@broussal-derval.com

Anaïs Guyon
Questions sur les formations
anais@broussal-derval.com

Site internet et Référent RGPD

admin@broussal-derval.com

Cindy Morel
Référent handicap
cindy@broussal-derval.com