



MENNO HENSELMANS

— Science to master your physique —



---

# PROGRAMME

---

[www.MennoHenselmans.com](http://www.MennoHenselmans.com)

# Modalités d'organisation

**Prérequis :** Aucun

**Durée totale :** 400 heures

**Nombre de modules obligatoires :** 39 modules / 39

**2 épreuves :** théorique, technique

**Tarif :** 199 euros par mois pendant 9 mois pour le parcours complet soit 1791 euros TTC

## Modalités et délais d'accès :

- Formation en e-learning
- Nous proposons une formation par an. Nos inscriptions sont ouvertes 3 semaines avant le début de la formation.

## Modalités pédagogiques :

- Apport théorique et séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Études de cas, vidéos, exercices et fiches pratiques à télécharger en format PDF

## Modalités d'évaluation :

- Une évaluation est réalisée à l'entrée de la formation, elle permettra d'évaluer votre niveau initial ;
- Des examens blancs sont proposés tout au long de la formation ;
- Une évaluation est réalisée à la fin de la formation, afin de vérifier vos connaissances et valider vos acquis. L'examen final se décompose en deux épreuves : une épreuve théorique (composée de cas pratiques et de QCM) et d'une épreuve technique de mise en situation.

## Accessibilité :

Pour tout besoin spécifique en matière de handicap, nous vous invitons à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

# Objectifs pédagogiques

**Objectif de l'action :** Développer des compétences spécifiques et complémentaires, permettant aux stagiaires d'être polyvalents et autonomes pour développer leurs activités de coaching et de Personal Trainer.

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable :

- De connaître, mettre en place, analyser et interpréter les évaluations permettant d'orienter et de programmer la prise en charge individuelle, en accord avec les besoins identifiés et le profil du demandeur.
- De maîtriser les méthodes, techniques et outils d'entretien ou de développement des qualités et de les mettre en adéquation avec les objectifs identifiés.
- D'établir un programme personnalisé au profil du demandeur, tant dans un objectif d'amélioration de la performance que dans une démarche de prévention et de procéder aux ajustements nécessaires pour répondre aux besoins identifiés.

V.3-2024

- De connaître les bases et de savoir orienter les demandeurs vers des pratiques alimentaires plus saines en accord avec les objectifs identifiés.
- D'intégrer la dimension d'accompagnement mental dans les programmes d'activités et savoir l'adapter aux objectifs et au profil du demandeur.
- De connaître les méthodes et outils pertinents dans une logique d'entrepreneuriat et de développement d'une activité de coaching.

## Compétences

### **Unité A : Encadrer et optimiser la prise en charge individuelle**

- Communiquer en situation professionnelle dans une démarche d'accompagnement physique, mentale et de prévention
- Identifier et prendre en compte les caractéristiques des pratiquants et de leur environnement pour mettre en place ou optimiser l'entraînement

### **Unité B : Mettre en œuvre le projet d'entraînement d'activités physiques personnalisé au profil du pratiquant**

- Concevoir et conduire un programme d'entraînement qui tient compte des besoins identifiés
- Évaluer les effets du programme et l'adapter aux résultats ou aux évolutions constatés

### **Unité C : Conduire une séance d'entraînement d'activités physiques personnalisé au profil du pratiquant**

- Concevoir et conduire la séance en tenant compte des dimensions physiques, mentales et de prévention
- Conduire et évaluer la séance

### **Unité D : Mobiliser les techniques d'optimisation de l'entraînement et de la nutrition pour mettre en œuvre le programme d'entraînement et les séances**

- S'assurer de la bonne exécution des exercices et du respect de la sécurité dans la pratique de l'entraînement
- Conduire une séance ou un programme en utilisant les techniques et outils d'entretien ou de développement des qualités physiques et les mettre en adéquation avec les objectifs identifiés

# Sommaire du cours

**Module 1** : Comment étudier, penser et faire vos propres recherches

**Module 2 & 3** : Le métabolisme humain et l'optimisation de l'apport calorique

**Module 4** : Les protéines

**Module 5** : Les glucides

**Module 6** : Les Lipides

**Module 7** : La diète cétogène (Keto Diet)

**Module 8** : Le timing nutritionnel

**Module 9** : Le Lifestyle Fitness

**Module 10** : Alcool et Musculation

**Module 11** : La Micronutrition

**Module 12** : La science de la santé

**Module 13** : La diète Ad Libitum

**Module 14** : Le diète Vegan

**Module 15** : La peak week

**Module 16** : Santé et beauté de la peau

**Module 17** : Les compléments alimentaires

**Module 18** : Études de cas : Nutrition

**Module 19** : Comprendre la construction musculaire

**Module 20** : Le cardio pour la perte de poids

**Module 21** : Mise en place de l'entraînement optimal

**Module 22** : Individualisation de la programmation

**Module 23** : Le fitness pour les femmes, les jeunes et les séniors

**Module 24** : Anatomie Musculaire

**Module 25** : Selection des Exercices

**Module 26** : Techniques d'exécution des exercices

**Module 27** : Le tempo de répétitions

**Module 28** : Ordre des exercices

**Module 29** : Périodisation, progression et sécurité de la pratique

**Module 30** : Les techniques avancées pour l'hypertrophie musculaire

**Module 31 & 32** : Étirements

**Module 33** : Les accessoires d'entraînement

**Module 34** : Le powerlifting

**Module 35** : Études de cas sur la programmation

**Module 36** : Adhésion du client et respect du programme : la psychologie appliquée à "comment tenir sa diète et son programme d'entraînement"

**Module 37** : Comment développer sa clientèle

**Module 38** : Temps de préparation avant l'examen : Conférence questions/réponses

**Examen**

## Contributeurs de la formation

La formation Bayesian a officiellement été rédigée et produite par les personnes suivantes, par ordre alphabétique.

- [Anastasia Zinchenko](#): chercheuse, auteur, éditrice
- [Antoine Fombonne](#): tuteur de la formation française, auteur, éditeur, traducteur
- [Fredrik Tonstad Varvik](#): chercheur, auteur
- [Joe Flaherty](#): éditeur, auteur
- [Luis Villasenor](#): tuteur de la formation espagnole, éditeur, traducteur
- [Menno Henselmans](#): fondateur, rédacteur en chef et créateur
- [Nevin Barnett](#): tuteur de la formation française, auteur, éditeur, traducteur
- [Reinier de Wit](#): chercheur
- [Richard Bell](#): tuteur de la formation hollandaise
- [Sanne Leenman](#): consultant en recrutement
- [Sten van Aken](#): chercheur
- [Stijn van Willigen](#): éditeur, chercheur, graphiste
- [Thomas Campidell](#): chercheur, auteur, tuteur du cours allemand et traducteur
- [Vincent Huisman](#): rédacteur (chapitre sur le marketing)

## Résultats

75% des stagiaires ont atteint les objectifs de la formation et ont été certifiés.

Bayesian France Formation a obtenu la note de 4,8/5 de satisfaction sur 290 répondants à l'enquête de satisfaction.