

## Formation Electro Myo Stimulation

### Public concerné

Personne en reconversion professionnelle désirant ouvrir un studio d'EMS.  
Professionnel du bien-être désirant s'orienter vers l'EMS.  
Coach en EMS désirant approfondir ses connaissances.

### Prérequis

Aucun

### Méthode pédagogique

Formation théorique et pratique en immersion dans un studio d'EMS.

### Objectifs

- Etre capable de dispenser des séances d'EMS en toute sécurité et s'adapter à la clientèle cible.
- Savoir gérer le bon fonctionnement et le développement commercial d'un studio EMS.

Durée

**28h**

Prix

**1400 €**

### Les plus

Formation adaptée aux besoins du stagiaire.  
Des exercices en lien avec les problématiques de l'entreprise.  
Un certificat de formation est délivré en fin de stage.



## Programme

### 1 - Qu'est-ce qu'un coach EMS ?

### 2 - La sécurité dans l'Ems

Contre indication à l'EMS

### 3 - Analyse et découvertes de son client

1ere fois en ems ?  
sportif ou pas ? quelles activités et fréquence ?  
ses pathologies ponctuelles (entorses) ou récurrentes ( hernie)  
ses objectifs - fréquence de training à mettre en place

### 4 - Qu'est ce que l'EMS corps entier et comment agit il ?

Définition et action (pourquoi de l'électricité?)  
Stimulation corps entier / base de physio  
Paramètre de l'entrainement (hypertrophie, force...)

### 5 - Le matériel complémentaire

Définir sa séance pour adapter son matériel  
Ajout de matériel (muscultion / boxe / crossfit...)  
Séance sans matériel (poids de corps)

### 6 - Savoir motiver / accompagner / écouter

### 7 - Déroulement d'une séance

les 5 premières minutes

La diversification :

cardio / renforcement musculaire / gym douce / dos / circuit training  
Mouvements de base (voir pour faire vidéos par groupe musculaire ou ciblés (pb dos, amincissement, ré-athlétisation etc)

### Composition d'un rendez-vous

Une seule ou plusieurs personnes  
Gestion de la durée des séances

### 8 - Aspect commercial

Prospection  
Prise de rdv séance découverte  
Relance et suivie d'une séance découverte  
Communication  
Fidélisation



## Formation Electro Myo Stimulation

### Organisation de la formation

**Durée en présentiel** : 17h

**Distanciel** : 5h

2h visio groupée formation commercial + communication + planning

2h visio groupée questions diverses retour d'expérience

1h de suivi individuel à la demande

**Vidéos** : 6 vidéos de 30 minutes

**Coaching** : 3 x 1 heure de suivi sur 3 mois - Aménager mon studio EMS

