

Formation à l'évaluation des METs A l'aide d'équipements multiples

Que ce soit pour du dépistage de maladies cardiovasculaires ou l'entraînement de sportifs, vous serez formé à évaluer la capacité aérobie (METs) de vos patients/clients, à interpréter et utiliser les résultats

Contenu de la formation

Théorique – 4h

- Pourquoi évaluer les METs: santé et performance
- Pas de 220-âge
- EvalDM vs les autres tests
- Estimation
- Évaluation
- Les ergomètres et leur particularité
- Les populations et leur particularité
- Les fréquences cardiaques
- Bilan (METs, METs-Santé, Percentile, % METs-Santé, FC fct intensité)
- Entraînement
- Relation Client/Patient – 4E
- Évolution d'EvalDM
- Calculs Excel (Calcul des METs, Calcul des Watts)

Pratique – 3h (Faire le test et faire passer le test)

- Évaluation sur **marche**
- Évaluation sur **step**
- Évaluation sur **vélo**
- Évaluation sur **tapis roulant**
- Évaluation sur **elliptique**
- Évaluation sur **rameur**
- Les évaluations se feront à partir de l'application EvalDM fourni gratuitement



Niveau 1

Formateur: Daniel Mercier

Durée: 1 journée (7h)

Pour groupes de 10 à 25 personnes

Tarif:

Sur place - 150\$/pers.

Au préalable - 125\$/pers.

Étudiant - 100\$/pers.

Tarif congrès - ~~125\$~~ - 100\$/pers.

Étudiant - ~~100\$~~ - 80\$/pers.

Tarif congrès valide jusqu'au 12 mai

21 mai – Sherbrooke (Université Bishop)

mfullumfo@gmail.com

28 mai – Longueuil (Centre Sportif Collège

Edouard-Montpetit)

www.activitylab.com/formation

info@activitylab.com



Daniel Mercier est un athlète dans l'art d'imaginer l'entraînement de l'avenir et de communiquer l'innovation

**Formation reconnue
par la FKQ**

(7 crédits)