

Gabriel LOSTYS - enseignant en APA à Toulon (83)

Fiche mise à jour le 9 avril 2020 à 17:55



Contact

Gabriel LOSTYS

271 avenue de la résistance, le casanova batiment B
83000 Toulon

[06 87 83 91 92](tel:0687839192)

lostysgabriel@gmail.com

Qualifications

Licence STAPS spécialité Activité Physique Adapté

Carte professionnelle :

08319ED0082 - [voir sur sports.gouv.fr](http://www.sports.gouv.fr)

Intervention au domicile : **OUI**

Déplacement : 30 km autour de Toulon (83000)

Description

Diplômé de STAPS en Activité Physique Adaptée.

J'ai exercé dans un centre spécialisé pour adolescents en état d'obésité.

J'ai pu y dispenser des séances d'activités physiques individuelles et de groupes, réaliser des bilans personnels et ainsi construire avec ces jeunes un projet de santé pour les accompagner vers un meilleur bien-être et une meilleure santé.

Sportif, j'ai toujours pratiqué de nombreux sports mais c'est dans la musculation que j'ai trouvé une passion.

Grâce à mes coachings en salle et mes séances de renforcement musculaire à domicile, j'ai pu m'épanouir en partageant cette passion. Permettant à chacun d'améliorer son autonomie, se sentir mieux dans son corps et son esprit.

J'ai de l'expérience particulièrement avec les personnes en état d'obésité, de vieillissement et d'autisme.

Mes cours s'adaptent à chaque personne et/ou chaque pathologie (Diabète, cancer, IMC...).

Une séance type commencera toujours par un échauffement, indispensable pour prévenir tout risque de blessures.

En fonction du nombre de séance par semaine, une séance pourra se concentrer sur un groupe musculaire (Split, halfbody), ou sur l'ensemble des groupes musculaires (Full body, HIIT).

L'ensemble de vos muscles seront travaillés de façon à optimiser les séances pour l'atteinte de vos objectifs. Vos muscles seront travaillés en excentrique, concentrique, isométrique... un vocabulaire barbare mais que vous intégrerez très vite !

Je vous ferais découvrir une grande diversité d'exercices, allant des mouvements poly articulaires au poids du corps, des exercices d'isolations, à ceux utilisant du matériel spécifique qui sera mis à disposition durant la séance.

Et les plus aguerris d'entre vous, pourrons découvrir mes méthodes d'intensifications (qui en ont fait transpirer plus d'un !).

Si vous êtes intéressés, nous pourrons également réaliser un bilan moteur initial qui permettra ultérieurement d'évaluer de manière empirique votre progression (tests moteurs, tests de souplesse et prise de mensurations).

Qualifications complémentaires

Certificat d'éducateur thérapeutique du patient



Cette fiche de [SFP-APA](#) est mise à disposition selon les termes de la [licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale 4.0 International](#).