



INNOVATION FORMATION SPORT



RUTHENE COACH'IN  
Centre médico-sportif

# FORMATION BARRE OLYMPIQUE

*Vous voulez devenir meilleur ? On va vous aider !*

LES 23 ET 24/09/2023  
13H À 18H ET DE 8H À 17H

## **PUBLIC :**

*Pratiquants*

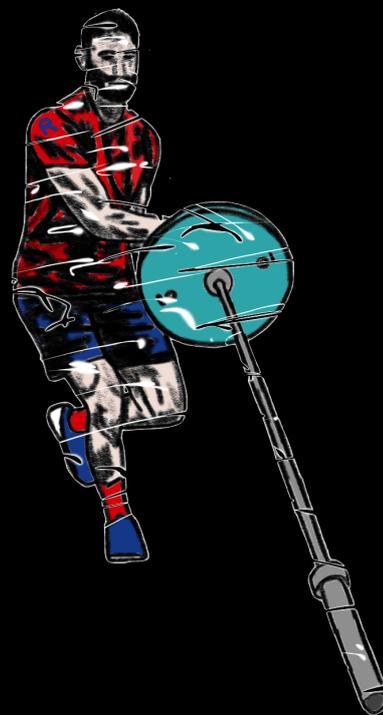
*Préparateurs physique*

*Kinésithérapeutes*

*Etudiants STAPS*

*Coachs*

*Entraîneurs*



**Tarif : 250 euros**



**RUTHENE COACH'IN**  
Centre médico-sportif



**INNOVATION FORMATION SPORT**



## PROGRAMME DE LA FORMATION "BARRE OLYMPIQUE"

### **PUBLIC CIBLÉ :**

Kinésithérapeutes, Préparateurs physiques, coachs sportifs, stagiaires de formation diplômante type BPJEPS ou CQP, étudiants STAPS, militaire, ...

**PRE REQUIS :** aucuns

**ACCESSIBILITE :** la formation, en fonction et en lien avec les besoins spécifiques exprimés, pourra être adaptée.

### **MODALITES PEDAGOGIQUES :**

Une alternance entre mise en situation et apports théoriques permettra de garder les stagiaires en alerte et de mettre en pratique les apports de connaissances : power point, klaxoon, méta plan, brainstorming, analyse factorielle, schématisation, ... nombreux sont les outils mobilisés pour donner la parole à l'ensemble des stagiaires et rendre la formation interactive et dynamique.

**MODALITES D'EVALUATION :** L'implication des stagiaires dans les mises en situation sera un facteur de l'évaluation. Leur capacité à avoir une analyse fine et précise, objective et pertinente fera partie des critères. Un quizz interactif en ligne sera proposé à l'issue de la formation pour mesurer l'acquisition des connaissances.

### **OBJECTIFS DE LA FORMATION :**

- Maitriser les bases de l'entraînement avec barre olympique
- Maitriser les principes et les outils associés à l'entraînement avec barre olympique
- Savoir utiliser la barre olympique dans différents contextes de préparation sportive afin de développer différentes qualités physiques

### **DEROULE DE LA FORMATION**

**ETAPE 1 :** Placements autour de la barre olympique dans un objectif de découverte et perfectionnement des outils de renforcement musculaire spécifique.

**ETAPE 2 :** Découverte et perfectionnement des mouvements olympiques d'haltérophilie : arraché et épaulé-jeté, ainsi que du répertoire gestuel semi-technique associé.

**ETAPE 3 :** Ouverture vers une utilisation variable et spécifique de la barre olympique à travers des mouvements uni-axiaux.

**ETAPE 4 :** Optimisation des qualités de coaching autour des mouvements de barre olympique et transfert de l'utilisation de la discipline vers une préparation physique orientée vers divers objectifs.



Pour vous inscrire le QR Code ci contre.  
Dès que vous vous serez inscrits, vous recevrez la convention, le devis dans  
les 15 jours qui précèdent l'ouverture de la formation.

