



INNOVATION FORMATION SPORT



RUTHENE COACH'IN  
Centre médico-sportif

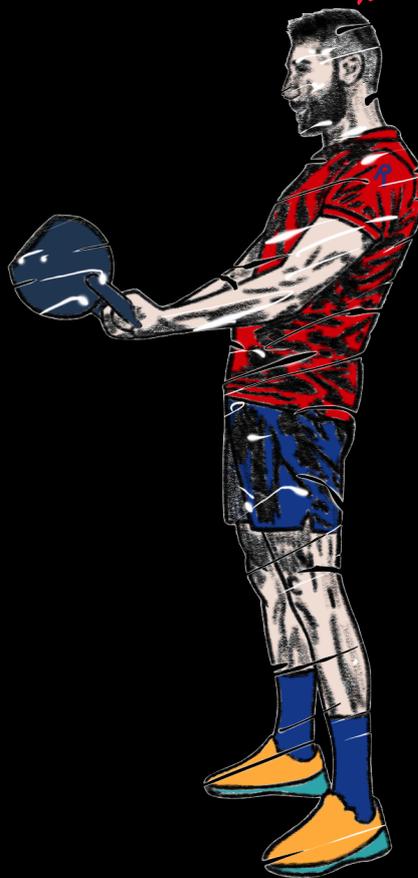
# FORMATION KETTLEBELL

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

LES 22 ET 23/04/2023  
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 « KETTLEBELL ».

### **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 :**

- Maîtriser les bases de l'entraînement avec Kettlebell
- Maîtriser les principes de l'entraînement avec Kettlebell
- Découverte des notions de programmation

### **DEROULE DE LA FORMATION**

**ETAPE 1 :** Notion de planche active et transfert vers la discipline

- sublimer le gainage et l'ancrage par la respiration
- Les différents types de planche active

**ETAPE 2 :** Mobilité et Kettlebell un mariage utile

- Évaluer la mobilité et analyser les impacts sur la gestuelle en kettlebell

**ETAPE 3 :** Découverte du répertoire gestuel de base

- Découverte des différentes familles de mouvement (hinge, squat, row, press...)

- Découverte des mouvements combinés

**ETAPE 4 :** Du répertoire gestuel à l'objectif, comment créer une séance



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.

