



INNOVATION FORMATION SPORT



RUTHENE COACH'IN
Centre médico-sportif

FORMATION SANGLES DE SUSPENSION

Vous voulez devenir meilleur ? On va vous aider !

LES 20 ET 21/05/2023
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 « SANGLES DE SUSPENSION ».

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 sangle de suspension
- Maîtriser les principes de l'entraînement avec sangle de suspension
- Savoir utiliser la sangle dans différents contextes et pour différents objectifs

DEROULE DE LA FORMATION

ETAPE 1 : Fixation, longueur de sangle et notion de point d'ancrage, comment bien utiliser la sangle de suspension

→ Différencier les types de sangles et bien choisir son outil

→ Utiliser un bon réglage de sangle, synonyme de confort et de performance en son sens le plus large (notion de force fonctionnelle)

ETAPE 2 : Découverte du répertoire gestuel de base

→ Découverte des six familles de mouvements

→ Déclinaison des différents choix d'intensité

ETAPE 3 : Efficacité des consignes et corrections, remettre le coaching au centre des priorités

ETAPE 4 : Discussion autour du transfert vers les activités sportives, parlons de préparation physique

→ Mise en avant des trois points clés permettant d'accéder au développement de la force maximale avec la sangle de suspension. Ancrage, force vectorielle et stabilité au menu

→ Création d'un répertoire gestuel spécifique aux différents sports



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'actions suivantes :
« action de formation »
« validation des acquis de l'expérience »

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.

