



INNOVATION FORMATION SPORT



RUTHENE COACH'IN  
Centre médico-sportif

# FORMATION SWISS BALL

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

LES 11 ET 12/03/2023  
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 « SWISS-BALL ».

### **PUBLIC CIBLÉ :**

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

**PRE REQUIS :** aucuns

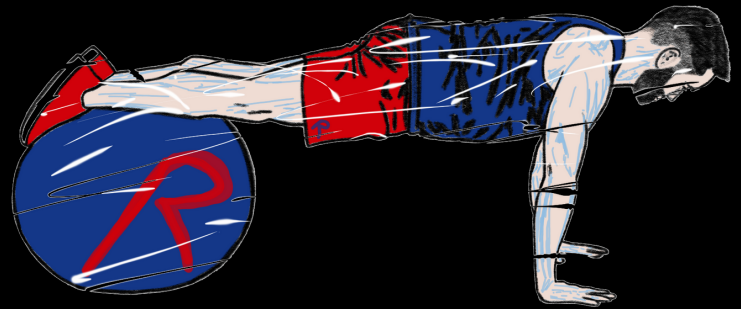
**ACCESSIBILITE :** la formation, en fonction et en lien avec les besoins spécifiques exprimés, pourra être adaptée.

### **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'outil Swiss-Ball
- Utilisation de Swiss-ball en préparation physique
- Utilisation du Swiss-ball dans le cadre d'une réathlétisation

### **DEROULE DE LA FORMATION**

Formation en 3 TOMES

**Tome N°1 : La proprioception, interaction entre mobilité et stabilité, notion de gainage dynamique**

- Le « core », définition et adaptation
- L'ancrage au service de l'équilibriception
- Le ballon suisse comme outil d'échauffement

**Tome N°2 : Utilisation du Swiss-ball dans la préparation physique moderne**

- Application fonctionnelle du gainage dans la dissociation bassin-épaule
- Gainage et chaînes musculaires de Myers
- Création d'un répertoire gestuel

**Tome N°3 : Le Swiss-ball, un travail d'équipe**

- Relation entre l'entraîneur et le client/patient
- Travail en binôme



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.

