



INNOVATION FORMATION SPORT



RUTHENE COACH'IN
Centre médico-sportif

FORMATION KETTLEBELL + SWISS BALL

Vous voulez devenir meilleur ? On va vous aider !

LES 06 ET 07/05/2023
13H À 18H ET DE 8H À 17H
ROUTE DE VABRE À ONET
LE CHATEAU

PUBLIC :

*Pratiquants
Préparateurs physique
Kinésithérapeutes
Etudiants STAPS
Coachs
Entraîneurs*



Tarif : 200 euros



RUTHENE COACH'IN
Centre médico-sportif



INNOVATION FORMATION SPORT



PROGRAMME DE LA FORMATION « KETTLEBELL + SWISS-BALL ».

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

- 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

KETTLEBELL :

- ETAPE 1 : Notion de planche active et transfert vers la discipline
- ETAPE 2 : Mobilité et Kettlebell un mariage utile
- ETAPE 3 : Découverte du répertoire gestuel de base
- ETAPE 4 : Du répertoire gestuel à l'objectif, comment créer une séance

SWISS-BALL :

- ETAPE 1 : La proprioception, interaction entre mobilité et stabilité, notion de gainage dynamique
- ETAPE 2 : Utilisation du Swiss-ball dans la préparation physique moderne
- ETAPE 3 : Le Swiss-ball, un travail d'équipe



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

