

KETTLEBELL

MODULE 2

12 & 13 OCTOBRE 2024



DURÉE

2 jours, 14h00
En présentiel

PUBLIC CONCERNÉ

Coachs sportifs diplômés désirant intégrer le kettlebell dans leur coaching

Mais aussi... Les futurs coachs sportifs et les sportifs curieux et ambitieux

PRÉ-REQUIS

Aucun

EFFECTIF

4 stagiaires minimum
12 stagiaires maximum

LIEU

THE FRIDGE

9 chemin du Mont Gibaou
Les Côteaux du Brégadan
CASSIS

TARIFS

560 € avec prise en charge
450 € en autofinancement

TVA non applicable
Art. 261-4-4 du CGI

PRÉAMBULE

Le **Kettlebell** est un agrès ancestral d'origine russe. Ce boulet de canon en fonte standardisé est devenu un poids étalon sur les marchés en y ajoutant une anse. Les Hommes et leur amour pour les défis physiques en ont fait un outil de mesure de la force. Le temps et l'industrie du Fitness en ont fait un accessoire de plus dans la panoplie de l'entraînement physique.

Mais le Kettlebell est bien plus... C'est un allié de choix qui convient pour des programmes **de force, d'endurance, de mobilité, d'hypertrophie**. C'est un instrument **transportable** qui permet d'enseigner **en salle, en entreprise, à domicile et en extérieur**. Maîtriser le coaching au Kettlebell c'est se garantir d'être **différenciant, mobile et rentable**.

Alors rejoignez-nous dans **notre cursus Kettlebell** (module 1, 2 et 3).

Niveau 1 : MAÎTRISE

Niveau 2 : PERFORMANCE

Niveau 3 : EXPLORATION

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Pratiquer en sécurité les mouvements du cursus niveau 2 : **Clean, Press, Snatch & Travail Double KB**
- Savoir enseigner ces mouvements
- Savoir programmer ces mouvements

CONTENU DE LA FORMATION

Maîtriser les mouvements du cursus

- **Kettlebell Clean** : Augmentation de la maîtrise du hingue, coordination hingue et tirage, maîtrise de l'arche, renforcement de la planche en position de Rack
- **Kettlebell Press** : Référence de force, renforcer la position over head, travail d'anti-déformation
- **Kettlebell Snatch** : Maximisation du travail des mouvements précédents

Enseigner les mouvements du cursus

- **Mettre en place tout public** sur les mouvements du cursus
- Déceler les erreurs de placement et de réalisation des mouvements
- Remédier à ces erreurs par **des correctifs** et **des exercices accessoires**

Programmer les mouvements du cursus

- Créer un ensemble de séances répondant à un objectif de **force**
- Créer un ensemble de séances répondant à un objectif d'**endurance**
- Créer un ensemble de séances répondant à un objectif de **mobilité**
- Créer un ensemble de séances répondant à un objectif d'**hypertrophie**

KETTLEBELL

MODULE 2 12 & 13 OCTOBRE 2024

FORMATEUR

Joan POMARES,

Coach sportif diplômé

Instructeur Strongfirst Elite

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apprentissage technique
- Ateliers de mise en pratique
- Brainstorming et création de contenus
- Livret élève en support d'apprentissage

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Evaluation continue de la pratique et de la pédagogie
- Création de séances (évaluation sur table)
- Délivrance d'une attestation de suivi de formation

MOYENS TECHNIQUES

- Salle de sport 140 m2 avec vestiaires et douches
- Salle de formation avec vidéoprojecteur et tableau blanc
- 70 kettlebells de 4 kg à 56 kg
- Livret d'accueil
- Support de formation élève

THE FRIDGE étant certifié **QUALIOPI**, vous pouvez solliciter les organismes financeurs (OPCO / FIFPL / AGEFICE...) dans le cadre de la prise en charge du financement de votre formation.

N'hésitez pas à nous contacter pour bénéficier d'un accompagnement dans votre recherche de financement : contact@thefridge-school.com

Organisme de formation déclaré sous le n°93131903413 auprès du Préfet de région de Provence-Alpes-Côte d'Azur

Document en date du 27/03/2024

DÉLAI D'ACCÈS

Les inscriptions doivent être réalisées une semaine avant le début de la formation

ACCESSIBILITÉ

L'établissement recevant la formation est aux normes PMR.

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à contacter directement Marion NICOLAÏ afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation ici : marion@thefridgeschool.com

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS



04 83 43 11 15 ou 06 09 14 53 06



contact@thefridgeschool.com



thefridge-school.fr

THE FRIDGE



Qualiopi
processus certifié

■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
- Actions de formation