

LF BOXE

Cadre pédagogique de la formation :

DURÉE :

14 heures / 2 jours
Synchrone

FORMATEURS :

- Stefano Rizzi

PRE REQUIS :

Avoir les bases de l'anatomie de la physiologie. Connaître les bonnes méthodes de placement et de respirations.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- ✓ Analyser les attentes des clients et définir des objectifs.
- ✓ Créer et donner des cours LF'Boxe efficaces et attractifs tant pour une clientèle masculine que féminine.
- ✓ Maîtriser les matériels (PAO, sac de frappe).
- ✓ Utiliser la biomécanique et la physiologie de l'entraînement LF'Boxe.

PROGRAMME & OBJECTIFS OPÉRATIONNELS :

Vous effectuerez tout d'abord un bilan initial de positionnement avec nos équipes. Vous rentrerez ensuite en phase formative et pratique, laquelle se compose de :

- ✓ Apprentissage des techniques essentielles de boxe (déplacements, esquives, coups).
- ✓ Travail en shadow afin d'améliorer individuellement les éléments techniques.
- ✓ Mise en place des combinaisons poings / pieds.
- ✓ Rôle modèle de l'instructeur dans la maîtrise de la technique.
- ✓ Apprentissage d'exercices attractifs et motivants pour un entraînement efficace.
- ✓ Adaptation des cours collectifs aux différents publics et aux différents niveaux.

MOYENS ET MODALITES PEDAGOGIQUES

Approche pédagogique : alternance d'exercices pratiques et théoriques

Moyens pédagogiques :

la formation en présentiel se déroule dans l'une des salles de formation équipée du matériel nécessaire.

Un manuel de formation est remis à la disposition des stagiaires.

EVALUATION

Validation par la réussite d'une mise en situation pour obtenir l'attestation de formation.

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

LF BOXE

Programme de la formation :

Jour 1 :

*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
10h-10h30	Accueil	objectifs et déroulement de la formation
10h30-11h00	connaissances pratiques et des techniques d'un éducateur sportif	Révision & évaluation
11h00-12h	Cours type TEAM TRAINING LF'Boxe	pratique Feedback des stagiaires (séances de questions/réponses)
12h-12h15	Arts martiaux et Fitness	
12h15- 13h	Les mouvements de base du haut du corps	Travail en « shadow » avec le formateur, Répétition avec correction du formateur, Répétition avec correction du groupe, Travail avec sparing partner, Jeux de rôle, Stretching Feedback, évaluation personnelle.
13h-14h	⌚ Pause-déjeuner	
14h-16h30	Les mouvements de base du bas du corps	Travail en « shadow » avec le formateur, Répétition avec correction du formateur, Répétition avec correction du groupe, Travail avec sparing partner, Jeux de rôle, Stretching Feedback, évaluation personnelle.
16h30-18h	Enseigner en team training et small training	Prise en charge du groupe (évaluation du niveau, connexion, attitude) Scripter un entraînement Créer un Plan d'entraînement cohérent pour un groupe Pratique en atelier

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

LF BOXE

Jour 2:

*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h-11h	Révision technique	Evaluation sur les mouvements techniques Evaluation sur Théorique : scripting cohérent d'un cours Evaluation sur Technique : donner un morceau de cours
11h-12h	Musique	Rappel sur les notions de musique en cours collectif. Bouger sur la musique / Comprendre le relief musical
12h-13h	⌚ Pause-déjeuner	
13h-14h00	Le coaching	Le rôle du coaching : Instruire, éduquer et motiver Prendre en charge les corrections. Préparer une introduction de cours, jeux de rôle.
14h00-16h00	Scripter un cours	Objectif du cours Objectif par morceaux Découper son cours / morceau Adapter son coaching à son scripting. Evaluation des scripts
16h00-17h	Mise en pratique d'un cours collectif et évaluation	Préparation d'un morceau de cours Coaching / Scripting / technique Evaluation / passage en situation.

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames
+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A