

BOSU



DURÉE

1 jour (8h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, [cliquez ici](#)

PRÉ-REQUIS

Aucune expérience dans l'encadrement d'une activité avec Bosu n'est requise pour participer à la formation.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences

TARIF

300 €

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

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.

PRÉAMBULE

Conçu par David Week, le Bosu® est constitué d'une plate-forme rigide et d'une demi-sphère souple. Cet outil d'entraînement physique s'adapte aux débutants comme aux sportifs expérimentés grâce à sa polyvalence.

En effet, utilisé dans les deux sens, le Bosu® permet d'effectuer une multitude d'exercices selon des niveaux d'intensité et de difficultés différents. Il permet de renforcer la stabilisation, la force musculaire, l'endurance et la flexibilité de votre corps. Un outil de proprioception et d'entraînement physique complet qui permet de rendre ludique les exercices classiques, mais surtout d'accroître radicalement leur efficacité grâce à un travail plus qualitatif.

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les compétences techniques et pédagogiques pour créer et animer des séances d'activité physique avec Bosu® auprès d'un public varié (en bonne santé ou présentant des incapacités), dans un objectif santé, de remise en forme ou de préparation physique.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport ou de la santé souhaitant se former à la création et à l'animation de séance avec Bosu® auprès d'un public varié (en bonne santé ou présentant des incapacités) afin d'accompagner la pratique de leurs bénéficiaires dans un objectif de forme, de bien-être, de santé, ou de performance sportive.

Peuvent encadrer des activités physiques/sportives les personnes détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : enseignant APA, éducateur/coach sportif... (Art. L212.1 du Code du Sport).



OBJECTIFS ET CONTENU

À l'issue de la formation vous serez capable de :

Maitriser et enseigner un répertoire d'exercices avec Bosu® en fonction du public encadré et de ses (in)capacités [MATIN ET APRÈS-MIDI]

- Principes généraux d'une pratique physique avec Bosu® (gonflage, positionnement, principes sécuritaires...)
- Exercices d'équilibre / proprioception
- Exercices de renforcement global
- Exercices de renforcement musculaire pour le membre supérieur
- Exercices de renforcement musculaire pour le membre inférieur
- Exercices de mobilité / étirements

Des évolutions/adaptations seront proposées selon les publics et les pathologies suivantes :

- Public sportif entraîné et sans incapacité
- Pathologies du rachis
- Pathologies du membre supérieur
- Pathologies du membre inférieur
- Femmes enceintes et en post-partum

Construire et animer des séances d'activité physique avec Bosu® en fonction de l'objectif visé [APRÈS-MIDI]

- Construction d'une séance avec Bosu® en fonction de l'objectif visé (renforcement musculaire, mobilité, équilibre...) et du public encadré
- Proposition de transitions fluides et sécuritaires entre les différents exercices
- Propositions de routines adaptées aux pathologies les plus communes (entorses/instabilités de chevilles, lombalgies, etc ...)

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, le formateur utilisera :

- Une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisées à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de mise en situation pédagogique ;
- Un questionnaire de satisfaction à chaud ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATEUR

Bastien VAÏSSE

Masseur-kinésithérapeute du sport
Licence STAPS Ergonomie du Sport et
Performance Motrice



06 46 79 13 85

capformationssport@gmail.com

www.capformationssport.com