KETTLEBELL

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 Kettlebell n'est requise pour participer à la formation.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences

TARIF

300 € en présentiel

200 € à distance

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

La Kettlebell est un outil d'entraînement russe datant du 18ème siècle qui pèse traditionnellement 16 kg. Les kettlebells étaient initialement utilisées par les forces spéciales russes pour leur préparation physique.

Aujourd'hui, si de nombreux athlètes l'utilisent dans leur préparation physique, la Kettlebell, grâce à son poids modulable, est devenu un outil très populaire de remise en forme, mais aussi de réathlétisation ou de rééducation. Elle permet de travailler l'ensemble des qualités physiques : la force, la puissance, l'endurance, sans oublier la mobilité. Quel que soit l'objectif visé et le public encadré, la Kettlebell permet de concevoir des entrainements variés et efficaces, généralement sous la forme de circuit.

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les compétences techniques et pédagogiques pour créer et animer de manière sécuritaire des séances avec Kettlebell auprès d'un public varié, dans un objectif de préparation physique, de réathlétisation ou en prévention santé.

PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport souhaitant se former à la création et à l'animation de séances avec Kettlebell auprès d'un public varié, dans un objectif de préparation physique, de réathlétisation ou en prévention santé.

Peut animer des séances d'activité physique avec Kettlebell toute personne détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : éducateur/coach sportif, enseignant d'EPS, enseignant en APA... (Art. L212.1 du Code du Sport).

OBJECTIFS ET CONTENU

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

Découvrir l'outil Kettlebell et comprendre les intérêts de son utilisation en fonction de l'objectif visé [JOUR 1]

- Bénéfices d'une pratique physique avec Kettlebell selon le domaine d'application : préparation physique, remise en forme, rééducation, santé...
- Principes sécuritaires fondamentaux d'une pratique physique avec Kettlebell
- Apprentissage technique en vue d'introduire l'approche pédagogique liée à l'utilisation de l'outil
- Evaluation du pratiquant en vue d'un choix de charge adapté

Maîtriser et enseigner un répertoire d'exercices avec Kettlebell [JOUR 1 et 2]

- Apprentissage des mouvements fondamentaux avec Kettlebell : analyse biomécanique, objectifs et bénéfices de chaque mouvement, leurs variantes et les points d'attention
- Apprentissage de mouvements de renforcement musculaire en fonction du domaine d'application : préparation physique, réathlétisation, prévention santé...
- Évaluation, ajustement et correction de l'exécution des mouvements en vue de préserver la sécurité du pratiquant et d'optimiser les bénéfices de la pratique

Construire et animer des séances avec Kettlebell en fonction de l'objectif visé et du public encadré [JOUR 2]

- Utilisation et application pratique des principes et méthodologies d'entraînement fonctionnel avec Kettlebell
- Construction d'une séance avec Kettlebell en fonction de l'objectif visé (renforcement musculaire, mobilité...) et du public encadré
- Mise en place d'une progression pédagogique selon le domaine d'application : préparation physique, remise en forme, réathlétisation, prévention santé...
- Adaptation de la séance en fonction des (in)capacités physiques du pratiquant : choisir les bons exercices et la bonne exécution

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 :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et 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 réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous 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

Michael BUSCAÏNO
BPJEPS Activités Gymniques de la Forme et de la Force
CrossFit Level 1 et 2
Formateur certifié Strongfirst Kettlebell

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.