

SWISSBALL



DURÉE

2 jours (14h)

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

PRÉ-REQUIS

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

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences

TARIF

560 € en présentiel

500 € 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

Également appelé gym ball ou fitball, le Swissball est un gros ballon souple de gymnastique d'un diamètre de 55 à 75 cm. Il a vu le jour dans les années 1960 grâce Suzanne Klein, une kinésithérapeute suisse, qui l'utilise dans le cadre de la rééducation du dos de ses patients.

C'est finalement dans les années 1990 que l'utilisation de ce ballon de gym se démocratise grâce notamment à l'éclosion du coaching sportif à domicile aux Etats-Unis. Depuis, le Swissball est devenu un outil d'entraînement incontournable pour les coachs sportifs et a également fait son apparition dans la plupart des structures de santé comme outil de prévention ou de rééducation.

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



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport, de la danse ou de la santé souhaitant se former à la création et à l'animation de séance avec Swissball 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).

Peuvent également utiliser le Swissball dans le cadre des prérogatives de leur diplôme : les professionnels de santé ainsi que les professeurs de danse.



OBJECTIFS ET CONTENU

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

Maîtriser et enseigner un répertoire d'exercices avec Swissball en fonction du public encadré et de ses (in)capacités [JOUR 1 et 2]

- Principes généraux d'une pratique physique avec Swissball (choix de la taille du Swissball, principes sécuritaires...)
- Exercices de renforcement musculaire pour le membre supérieur
- Exercices de renforcement musculaire pour le membre inférieur
- Exercices de renforcement musculaire pour le dos
- Exercices de mobilité / étirements
- Exercices d'équilibre / proprioception

Des évolutions/adaptations seront proposées selon les publics et pathologies suivants

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

Construire et animer des séances d'activité physique avec Swissball en fonction de l'objectif visé [JOUR 2]

- Construction d'une séance avec Swissball en fonction de l'objectif visé (renforcement musculaire, mobilité, équilibre...) et du public encadré
- Proposition de transitions fluides et sécuritaires entre les différents exercices
- Échauffements et étirements avec Swissball pour débiter ou terminer sa séance

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, la formatrice 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 réalisées à distance ;
- Une évaluation des acquis sous de mise en situation pédagogique ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- 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.



FORMATRICE

Natacha GEFFROY

Master 2 Sport et Santé Vieillessement
Handicap Mouvement et Adaptation
Instructrice Pilates
Certifiée en Postural Ball



06 46 79 13 85

polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com