



## SANGLES DE SUSPENSION NIVEAU 1

### Objectifs pédagogiques de la formation

- ▶ Découverte du matériel
- ▶ Découverte des différentes prises possibles
- ▶ Découvertes des exercices de bases

### Public Concerné

- ▶ Entraîneurs diplômés ou non
- ▶ professeurs de fitness
- ▶ coachs sportifs
- ▶ Sportifs
- ▶ préparateurS physiques

### Pré-Requis

- ▶ aucun

### Durée de formation en présentiel

- ▶ 1 module de 4h

### Date

- ▶ à voir selon le calendrier sur le site internet

### Effectif de stagiaires

- ▶ 12 personnes maximum

### Tarifs

- ▶ 100 euros/module
- ▶ 130 euros/module si prise en charge

### Lieu de formation

- ▶ Coach in Box, au Soccer Park, 8 Emile Mathis, 67201 Eckbolsheim
- ▶ Salle de cours + salle de sport

### Contenus de la formation

- ▶ Pratique des exercices de bases / points sécurité et points importants pour chaque mouvement
- ▶ Analyse des différents prises selon les exercices

### Méthodologie

- ▶ Apports pratiques
- ▶ Mise en situation
- ▶ Échanges interactifs

### Supports utilisés

- ▶ Vidéos

### Modalités d'évaluation

- ▶ Analyse et démonstration des exercices de base

### Intervenants

- ▶ **Jeanne Fillgraff**, TRX fonctionnal training / Force / Summit
- ▶ **Yann Ouvrard**, TRX fonctionnal training / Force / Summit
- ▶ **Nicolas Delpech**, Préparateur physique, Formateur