



SANGLES DE SUSPENSION NIVEAU 2

Objectifs pédagogiques de la formation

- ▶ Exercices plus techniques
- ▶ Gestion d'un cours complet de sangles de suspension (échauffement / corps de séance / retour au calme)
- ▶ Savoir modifier les paramètres pour réaliser une séance plus cardio / force / bien être

Public Concerné

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

Pré-Requis

- ▶ Sangles de suspension niveau 1
- ▶ ou vidéo de démonstration technique des exercices de base du niveau 1

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 nouveaux exercices
- ▶ mise d'une organisation type sur une séance avec un thème force / cardio / bien être

Méthodologie

- ▶ Apports théoriques
- ▶ 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