



## SANGLES DE SUSPENSION NIVEAU 3

### Objectifs pédagogiques de la formation

- ▶ Exercices plus techniques et complets
- ▶ Gestion d'une programmation avec progression sur plusieurs séances et cycle de plusieurs semaines et mois de sangles de suspension

### Public Concerné

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

### Pré-Requis

- ▶ Sangles de suspension niveau 3
- ▶ ou vidéo de démonstration technique des exercices de base du niveau 3

### 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 en place d'une planification avec progression logique et des cycles à thème

### 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