



DECABILAN SPORT NIVEAU 1

Objectifs pédagogiques de la formation

- ▶ Choisir les 10 exercices pour effectuer un bilan pour individualiser un entraînement sportif
- ▶ Analyser les exercices / Apprendre à observer
- ▶ Choisir l'orientation à prendre selon les résultats

Public Concerné

- ▶ Entraîneurs diplômés ou non
- ▶ Professeurs de fitness
- ▶ Coachs 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

- ▶ 15 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 de **10 tests clés pour un coaching de sportifs investis** / points sécurité et points importants pour chaque mouvement

▶ Analyse des points sécurité et des points importants à observer pour chaque mouvement à l'œil ou avec l'utilisation du portable pour filmer et avoir un meilleur feed-back

▶ Analyse des problèmes, des déficits et des déséquilibres qui peuvent être rencontrés et les conséquences que cela engendrent sur des mouvements et des entraînements complets

▶ Mettre en avant les orientations du travail à effectuer pour rééquilibrer le sportif

▶ Il y a une autre formation identique pour les coachs et entraîneurs pour des coachings avec un publics avec une orientation santé

Méthodologie

- ▶ Apports théoriques et pratiques
- ▶ Mise en situation et analyse pour chacun
- ▶ Échanges interactifs

Supports utilisés

- ▶ diaporamas

Modalités d'évaluation

- ▶ Analyse et démonstration des tests de base

Intervenants (2 pour un session de 15)

- ▶ **Romain Katchavenda**, préparateur physique
- ▶ **Nicolas Delpech**, Préparateur physique, Formateur