



## LE MEDECINE BALL ou l'art du transfert

### Objectifs pédagogiques de la formation

- ▶ Comprendre l'intérêt de ce matériel
- ▶ Les exercices de base et ses combinaisons

### Public Concerné

- ▶ Entraîneurs diplômés ou non
- ▶ Préparateurs physiques
- ▶ Professeurs de fitness
- ▶ Coachs sportifs

### 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

- ▶ Une partie théorique sur le transfert, les points d'ancrage, son intérêt dans le transfert de mouvements plus spécifiques que la musculation
- ▶ Pourquoi mettre du medecine ball dans vos séances, quand et quel exercice choisir selon le niveau d'expertise de votre public : enfant, 3ème séries, sportifs de haut niveau
- ▶ Mise en situation pour les différents exercices, les orientations et les objectifs souhaités

### Méthodologie

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

### Supports utilisés

- ▶ diaporamas

### Modalités d'évaluation

- ▶ Analyse et démonstration des exercices de base
- ▶ QCM de la partie théorique

### Intervenants (2 pour un session de 15)

- ▶ **Romain Katchavenda**, préparateur physique
- ▶ **Nicolas Delpech**, Préparateur physique de Dan ADDEd (375 ATP) d'Albano OLIVETTI (ex-150 ATP) mais aussi de jeunes en devenir comme Camilia SAMUEL-DRUZ (12 ans / 0) et d'autres jeunes