

## **PROGRAMME DE FORMATION**

**INTITULÉ DE LA FORMATION :** BOXING SKILL

**FORMATEUR :** Eddy LACROSSE

**PRE REQUIS :** aucun

**OBJECTIF PÉDAGOGIQUE :** Enseigner aux coachs les bases de la boxe et de l'encadrement de cette discipline. Leur permettre de savoir faire des palettes à leurs clients et de connaître les techniques d'entraînement liées à la boxe.

**METHODES PÉDAGOGIQUES :** Cette formation comprend du contenu écrit, des vidéos théoriques et pratiques, ainsi que plusieurs documents bonus.

### **DÉROULEMENT DE LA FORMATION :**

**0h00 - 2h00**

#### **Chapitre 1 : Histoire de la boxe**

Description : vous allez découvrir dans ce chapitre, l'origine et l'histoire de la boxe jusqu'à aujourd'hui.

Objectif : acquérir les connaissances historiques sur la discipline

Evaluation : 10 questions sur ce chapitre dans le QCM de fin de formation

**2h00 - 4h00**

#### **Chapitre 2 : Les palettes**

Description : vous allez apprendre les différentes techniques pour maîtrise l'usage des palettes.

Objectif : acquérir les techniques spécifiques

Evaluation : 10 questions sur ce chapitre dans le QCM de fin de formation

**4h00 - 5h30**

#### **Chapitre 3 : Le temps de travail**

Description : vous allez apprendre à construire une séance étape par étape.

Objectif : savoir construire une séance.

Evaluation : 10 questions sur ce chapitre dans le QCM de fin de formation

**5h30 - 7h00**

#### **Chapitre 4 : La sécurité**

Description : vous allez apprendre les bases de la boxe à votre pratiquant en respectant les différentes règles de sécurité.

Objectif : enseigner la boxe tout en respectant la sécurité de son pratiquant.

Evaluation : 10 questions sur ce chapitre dans le QCM de fin de formation

**DURÉE TOTALE :** 7h / 1 journée