

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 maîtriser 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