

FICHE TECHNIQUE BOXING SKILL

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.

Ce sport permettra aux coachs de proposer à leurs clients un des sport le plus complet qui soit en leur offrant la possibilité de se défouler, de prendre conscience de leur corps, de travailler la self défense, de vaincre l'appréhension des coups, de mieux gérer les situations stressante, de se dépasser etc...Tout en améliorant sa capacité cardio-vasculaire, sa lucidité, sa coordination et plein d'autres aspects encore.

MODALITÉS DE FORMATION : Asynchrone.

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

MODALITÉS D'ÉVALUATION : QCM

DÉROULEMENT DE LA FORMATION :

Alternance théorie et pratique.

1. Histoire de la boxe
2. Axe de travail et développement
3. Les base du noble art (11 sous-parties)
4. Les palettes (ou patte d'ours)
5. Le temps de travail
6. Circuit training type
7. Adaptabilité aux boxes pieds-poings
8. Etc

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS : formation disponible immédiatement après l'achat sur le site internet. Le stagiaire reçoit automatiquement un mail d'invitation avec ses accès à la plateforme de formation Easy LMS.

DURÉE TOTALE : 7h / 1 journée

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES : formation accessible au PSH, n'hésitez pas à contacter l'INSED.

TARIFICATION FORMATION ONLINE : 247 €

CONTACT : insedformation@gmail.com ou au 05 35 54 08 88

Toutes les informations de ce document sont actuellement valables. Dernières mise à jour du document : 13 juin 2023.