



FORMATION BOXE PERSONAL TRAINER

DURÉE :
2 jours - 14 heures

TARIF :
395€ TTC

FORMATEUR :
Yannick De Buffrenil

PUBLIC CONCERNÉ

Homme / Femme professionnel de la remise en forme

PRÉ-REQUIS

- Titulaire d'un BP JEPS AF mention A et/ou B ou équivalent
- Les entraîneurs et animateurs sportifs affiliés à une Fédération
- En cas de handicap léger ou lourd, nous contacter pour évaluer la faisabilité de la formation

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Pouvoir créer et organiser une séance de boxe en coaching individuel.
- Maîtriser les fondamentaux de la boxe (anglaise + pieds poings).
- Améliorer la technique de chaque mouvement.
- Création de combinaison ludique.

PROGRAMME

- Attentes et objectifs de chaque participant.
- Présentation générale de la Boxe.
- Comprendre les mouvements de base.
- Améliorer sa technique de placement.
- Mise en pratique de l'enseignement.
- Gestion du public
- Évaluation théorique certificative, à la fin de la formation.

MOYENS

Pédagogiques

Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en oeuvre pour chacun des participants (salle de formation, manuel de formation, matériel informatique etc.).

Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation, reconnus pour leur savoir et leur pédagogie.

D'exécution

Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.

Suivi de l'exécution de l'action

- Fiche d'émargement au début de chaque demi-journée
- Attestation de présence

Évaluation et certification

- Validation de ce module par la réussite d'une mise en situation d'enseignement.
- Remise d'un certificat de réussite en fin de formation



■ ■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



total freestyle

FORMATION BOXE PERSONAL TRAINER

DURÉE :
14 heures

FORMATEUR :
Yannick de Buffrenil

NIVEAU DE CONNAISSANCES PRÉALABLE REQUIS
BP AF ou équivalent

JOUR 1

Accueil des participants et présentation des 2 jours de formation

09h30 - Accueil, distribution des manuels et mise en place

10h00 - Présentation générale sur les connaissances de chacun

11h00 - Etude du module «Boxe Anglaise»

12h30 - Pause déjeuner

13h30 - Mise en situation technique - perfectionnement des consignes - des options - gestion du corps de séance de chacun

18h00 - Fin de la 1ère journée de formation

JOUR 2

09h30 - Accueil, mise en place

10h00 - Etude du module « Pieds Poings »

11h00 - Pratique de la théorie et des consignes de sécurité

12h30 - Pause déjeuner

13h30 - Mettre en place un corps de séance

17h30 - Débriefing / Feedback

18h00 - Fin de la 2ème journée de formation et remise des Certificats de formation

Qualiopi
processus certifié

■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE