



## FORMATION LF' BOXE

**WWW.LEADERFIT-FORMATION.COM**

### DURÉE

2 jours / 14 heures

### FORMATEURS

Benoit Jacquiau  
Antoine Elbaz

Le cours cardio le plus puissant basé sur des disciplines de combats chorégraphiés.

Avec plus de 700 calories éliminées en moyenne par séance, c'est le cours collectif cardio le plus efficace et le plus complet.

Entre coups de pied et coups de poings ce programme inspiré des arts martiaux procure un véritable défoulement, tout cela rythmé par une musique entraînante.

### POUR QUI ?

- Les éducateurs sportifs ayant un brevet d'État d'Éducateur Sportif ou un Brevet Professionnel Activité Gym-Force-Forme.
- Les entraîneurs et animateurs sportifs affiliés à une Fédération.
- Les professeurs de boxe, de danse, de fitness et/ou d'éducation physique

### PRÉREQUIS

Pour participer à ce module, vous devez avoir suivi les modules de base et/ou équivalents. Nous vous conseillons également de suivre préalablement le module Basic Freestyle et/ou équivalent, ou d'avoir déjà de l'expérience en tant qu'instructeur fitness. Une bonne condition physique est recommandée pour participer à ce module. Pour les personnes titulaires d'un diplôme en éducation physique, d'éducateur sportif, de kinésithérapie et/ou équivalent, le module de base est facultatif.

### OBJECTIFS

- Devenir un instructeur LF'Boxe fitness compétent.
- Pouvoir créer et donner des cours LF'Boxe efficaces et attractifs tant pour une clientèle masculine que féminine.
- Savoir enseigner les bons placements du corps, les bons mouvements.
- Maîtriser les matériel (PAO, sac de frappe) et se perfectionner à son utilisation.
- Connaître la biomécanique et la physiologie de l'entraînement LF'Boxe.

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : LF' Boxe

### INFOS & INSCRIPTIONS

#### SAS LEADERFIT'

+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)

9, rue du Général Mocquery - 37550 Saint Avertin

Organisme de formation continue

RCS TOURS 423 277 565 - SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

#### VITALYS SARL

Luxembourg : +352 621 24 99 48

Belgique : +32 0494 61 81 04

[belux@groupe-leaderfit.com](mailto:belux@groupe-leaderfit.com)

20 rue du commerce L-3450 DUDELANGE

Grand Duché du Luxembourg

TVA LU 18538688 TVA BE 0823263348 - 116437/A - 116437/B

## FORMATION LF' BOXE

**WWW.LEADERFIT-FORMATION.COM**

**DURÉE**

2 jours / 14 heures

**FORMATEURS**

Benôit Jacquiau  
Antoine Elbaz

### PROGRAMME

- Apprentissage des techniques essentielles de boxe (déplacements, esquives, coups.)
- Travail en shadow afin d'améliorer individuellement les éléments techniques.
- Mise en place des combinaisons poings / pieds.
- Construction d'un cours.
- Rôle modèle de l'instructeur dans la maîtrise de la technique.
- Apprentissage d'exercices attractifs et motivants pour un entraînement efficace.
- Adaptation des cours collectifs aux différents publics et aux différents niveaux.

### MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en œuvre pour chacun des participants. (salle de formation, manuel de formation, matériel informatique etc.)
- Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.
- Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation.
- Validation de ce module par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : LF' Boxe

### INFOS & INSCRIPTIONS

**SAS LEADERFIT'**

+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)

9, rue du Général Mocquery - 37550 Saint Avertin

Organisme de formation continue

RCS TOURS 423 277 565 - SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

**VITALYS SARL**

Luxembourg : +352 621 24 99 48

Belgique : +32 0494 61 81 04

[belux@groupe-leaderfit.com](mailto:belux@groupe-leaderfit.com)

20 rue du commerce L-3450 DUDELANGE

Grand Duché du Luxembourg

TVA LU 18538688 TVA BE 0823263348 - 116437/A - 116437/B