

# FORMATION KETTLEBELL

## POUR QUI ?

- Les éducateurs sportifs ayant un Brevet d'État d'Éducateur Sportif ou un Brevet Professionnel Activité Gym-Force-Forme ou équivalent
- Les personal trainers ou coaches
- Les entraîneurs et animateurs sportifs
- Les professeurs de fitness et/ou d'éducation physique

## PRÉREQUIS

- Pour participer à ce module, vous devez avoir suivi le module de base ou équivalent.
- Avoir un bagage de pratique personnelle en musculation et un niveau d'entraînement moyen.

## OBJECTIFS

- Devenir un instructeur kettlebell compétente
- Pouvoir créer et donner des cours de kettlebell individuels, en small group training et collectifs
- Savoir enseigner les bons placements du corps
- Connaître de nombreux exercices avec kettlebell et les muscles moteurs impliqués
- Pouvoir rendre son cours kettlebell attractif et efficace
- Connaître l'histoire, l'origine et les spécificités du kettlebell

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

SARL LEADERFIT  
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  
13 route de Zoufftgen  
L-3598 Dudelange-Luxembourg  
TVA LU 18538688  
TVA BE 0823263348  
116437/A - 116437/B



# FORMATION KETTLEBELL

## PROGRAMME

- Historique du Kettlebell.
- Apprentissage des référentiels et des différents placements à adopter pour effectuer les mouvements avec le Kettlebell.
- Apprentissage de chaque mouvement, des objectifs, des variations, des points d'attention, des muscles moteurs.
- Travail de réalisation individuelle et personnelle de chaque mouvement.
- Mise en pratique de l'enseignement.
- Mise en pratique des mouvements sous forme de circuit.
- Apprentissage de stretching et de mobilité spécifiques pour le Kettlebell
- Exemples de séances pour différents publics.

## LES PLUS

- Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en œuvre pour chacun de nos stagiaires (salle de cours collectifs, manuel de formation, matériel informatique, matériel sportif...)
- Un suivi personnalisé et validé par une attestation de présence signée par le stagiaire, le formateur et le responsable logistique.
- Nos formateurs sont des entraîneurs expérimentés, sélectionnés parmi les meilleurs pour leurs compétences, leur pédagogie et leur passion à vous transmettre leur savoir-faire.
- Validation par une attestation de formation Leaderfit' Kettlebell.

### FORMATEURS

Jonathan GENIN

### DURÉE DE LA FORMATION

14h de formation  
réparties sur 2 jours

### INFOS & INSCRIPTIONS

[www.leaderfit-formation.com](http://www.leaderfit-formation.com)  
[contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)  
02 47 52 66 01  
[belux@groupe-leaderfit.com](mailto:belux@groupe-leaderfit.com)  
621.24.99.48. (du Luxembourg)  
0494.61.81.04. (de la Belgique)

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

#### SARL LEADERFIT'

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

13 route de Zoufftgen  
L-3598 Dudelange-Luxembourg  
TVA LU 18538688  
TVA BE 0823263348  
116437/A - 116437/B