



# FORMATION LF'BOXE

*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 dévouement, 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 ou équivalent
- Les entraîneurs et animateurs sportifs
- 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 : Formation LF' Boxe*

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 LF'BOXE

## 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

## 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 pédagogique
- Nos formateurs sont des entraîneurs expérimentés, sélectionnés parmi les meilleurs
- Validation par une attestation de formation LF' Boxe

### FORMATEURS

Antoine ELBAZ  
Benoit JACQUIAU

### 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 LF' Boxe

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