



FORMATION KETTLEBELL

1ERE JOURNÉE

10h00-10h15	ACCUEIL & PRESENTATION
10h15-10h30	HISTORIQUE & ORIGINE DU KETTLEBELL
10h30-11h15	TRAVAIL POSTURE, GAINAGE, RESPIRATION
11h15-12h00	1^{er} MOUVEMENT : DEADLIFT (soulevé de terre)
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apprentissage du mouvement, mise en place d'ateliers pédagogiques. ➤ Pratique du mouvement et enseignement 2 par 2.
12h00-13h00	2^{eme} MOUVEMENT : SWING (balancier)
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apprentissage du mouvement, mise en place d'ateliers pédagogiques. ➤ Pratique du mouvement et enseignement 2 par 2.
	<i>DEJEUNER</i>
14h00-14h30	REVISION DES APPRENTISSAGES DU MATIN
14h30-15h30	3^{eme} MOUVEMENT : TURKISH GET UP (relevé turc)
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apprentissage du mouvement, mise en place d'ateliers pédagogiques. ➤ Pratique du mouvement et enseignement 2 par 2.
15h30-16h00	4^{eme} MOUVEMENT : GLOBAL SQUAT
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apprentissage du mouvement, mise en place d'ateliers pédagogiques. ➤ Pratique du mouvement et enseignement 2 par 2.
16h00-17h00	ATELIER CIRCUIT DES MOUVEMENTS ETUDIES
17h00-17h45	ETIREMENTS ET MOBILITES SPECIFIQUES
17h45-18h00	BILAN DE LA 1^{ere} JOURNEE / INTRODUCTION DE LA 2^{eme}

2EME JOURNÉE

9h00-9h15	ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE MOBILITE & ETIREMENT
9h15-9h45	5^{eme} MOUVEMENT : SHOULDER PRESS
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apprentissage du mouvement, mise en place d'ateliers pédagogiques. ➤ Pratique du mouvement et enseignement 2 par 2.
9h45-10h15	6^{eme} MOUVEMENT : ONE HAND SWING
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apprentissage du mouvement, mise en place d'ateliers pédagogiques. ➤ Pratique du mouvement et enseignement 2 par 2.
10h15-11h00	7^{eme} MOUVEMENT : CLEAN
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apprentissage du mouvement, mise en place d'ateliers pédagogiques. ➤ Pratique du mouvement et enseignement 2 par 2.
11h00-11h30	8^{eme} MOUVEMENT : FRONT SQUAT
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apprentissage du mouvement, mise en place d'ateliers pédagogiques. ➤ Pratique du mouvement et enseignement 2 par 2.
11h30-12h00	ATELIER CIRCUIT DES MOUVEMENTS ETUDIÉS
	<i>DEJEUNER</i>

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

2EME JOURNÉE

(SUITE)

13h00-13h30	9^{eme} MOUVEMENT : FENTES
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apprentissage du mouvement, mise en place d'ateliers pédagogiques ➤ Pratique du mouvement et enseignement 2 par 2.
13h30-13h45	10^{eme} MOUVEMENT : AROUND THE WORLD
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apprentissage du mouvement, mise en place d'ateliers pédagogiques. ➤ Pratique du mouvement et enseignement 2 par 2.
13h45-14h30	11^{eme} MOUVEMENT : RENEGADE PUSH AND ROW
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apprentissage du mouvement, mise en place d'ateliers pédagogiques. ➤ Pratique du mouvement et enseignement 2 par 2.
14h30-15h00	12^{eme} MOUVEMENT : PUSH UP ON THE BOTTOM
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apprentissage du mouvement, mise en place d'ateliers pédagogiques. ➤ Pratique du mouvement et enseignement 2 par 2.
15h00-15h30	13^{eme} MOUVEMENT : DÉPLACEMENTS AVEC KETTLEBELL
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apprentissage du mouvement, mise en place d'ateliers pédagogiques. ➤ Pratique du mouvement et enseignement 2 par 2.
15h30-16h30	ATELIER CIRCUIT DES MOUVEMENTS ETUDIÉS
16h30-16h45	ETIREMENTS ET MOBILITÉS SPÉCIFIQUES
16h30-17h00	BILAN & FEED BACK DE LA FORMATION

Pour valider ce module la réussite au questionnaire QCM de validation des acquis est indispensable.