

FORMATION LF'BOXE

1ERE JOURNÉE

10h00-11h00	ACCUEIL & PRESENTATION <ul style="list-style-type: none"> ➤ Présentation du manuel, de la formation, du formateurs ➤ Révision & évaluation des connaissances pratiques et des techniques d'un éducateur sportif
11h00-12h00	EVALUATION EN MASTER CLASS / TEAM TRAINING <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cours type TEAM TRAINING LF'Boxe ➤ Feedback des stagiaires (séances de questions/réponses)
12h00-12h15	ARTS MARTIAUX ET FITNESS
12h15-13h00	LES MOUVEMENTS (1er partie) <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mouvements de bases du haut du corps : travail en « shadow » avec le formateur, répétition avec correction du formateur, répétition avec correction du groupe, travail avec sparing partner, jeux de rôle, stretching ➤ Feedback, évaluation personnelle.
13h00-14H00	<i>DEJEUNER</i>
14h00-16h00	LES MOUVEMENTS (2eme partie) <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mouvements de bases du bas du corps : travail en « shadow » avec le formateur , répétition avec correction du formateur, répétition avec correction du groupe , travail avec sparing partner, jeux de rôle, stretching ➤ Feedback, évaluation personnelle.
16h00-18h00	ENSEIGNER EN TEAM TRAINING ET SMALL TRAINING <ul style="list-style-type: none"> ➤ Prise en charge du groupe (évaluation du niveau, connexion, attitude) ➤ Scripter un entrainement ➤ Créer un Plan d'entrainement cohérent pour un groupe ➤ Pratique en atelier

2EME JOURNÉE

9h00-11h00	REVISION TECHNIQUE <ul style="list-style-type: none"> ➤ Evaluation sur les mouvements techniques ➤ Evaluation sur Théorique : scripting cohérent d'un cours ➤ Evaluation sur Technique : donner un morceau de cours
11h00-12h00	MUSIQUE <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rappel sur les notions de musique en cours collectif. ➤ Bouger sur la musique. ➤ Comprendre le relief musical.
12H00-13H00	<i>DEJEUNER</i>
13H00-14H00	LE COACHING <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le rôle du coaching :Instruire, éduquer et motiver ➤ Prendre en charge les corrections. ➤ Préparer une introduction de cours, jeux de rôle.
14H00-15H00	SCRIPTER UN COURS <ul style="list-style-type: none"> ➤ Objectif du cours ➤ Objectif par morceaux ➤ Découper son cours / morceau ➤ Adapter son coaching à son scripting. ➤ Evaluation des scripts.
16H00-17H00	MISE EN PRATIQUE D'UN COURS COLLECTIF <ul style="list-style-type: none"> ➤ Préparation d'un morceau de cours ➤ Coaching / Scripting / technique ➤ Evaluation / passage en situation.

Pour valider ce module, la réussite à l'examen de certification est indispensable.