

FORMATION PETIT MATÉRIEL

PREMIERE JOURNÉE

10h00-10h45	ACCUEIL & PRESENTATION
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Administratif ➤ Présentation du déroulement de la formation ➤ Présentation du manuel et des 3 accessoires ➤ Présentations individuelles
10h45-11h45	COURS DEBUTANT avec 2 ou 3 matériels
11h45-12h30	ECHAUFFEMENT AVEC LES 3 ACCESSOIRES + ENSEIGNEMENT D'UN MOUVEMENT
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Démonstration du mouvement et de ses options adaptées aux 3 accessoires ➤ Pratique individuelle ➤ Enseignement en binôme avec les 3 accessoires
12h30-13h00	ENSEIGNEMENT D'UN MOUVEMENT
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Démonstration du mouvement et de ses options adaptées aux 3 accessoires ➤ Pratique individuelle ➤ Enseignement en binôme avec les 3 accessoires
13h00-14h00	DEJEUNER
14h00-18h00	ENSEIGNEMENT DE 6 MOUVEMENTS
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Démonstration du mouvement et de ses options adaptées aux 3 accessoires ➤ Pratique individuelle ➤ Enseignement en binôme avec les 3 accessoires

DEUXIEME JOURNÉE

9h00-10h00	COURS INTERMEDIAIRE de 20 à 25 mouvements avec 2 ou 3 accessoires
10H00-12H00	ENSEIGNEMENT DE 5 MOUVEMENTS
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Démonstration du mouvement et de ses options adaptées aux 3 accessoires ➤ Pratique individuelle ➤ Enseignement en binôme avec les 3 accessoires
12h00-13h00	DEJEUNER
13H00-16H15	ENSEIGNEMENT DE 10 MOUVEMENTS
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Démonstration du mouvement et de ses options adaptées aux 3 accessoires ➤ Pratique individuelle ➤ Enseignement en binôme avec les 3 accessoires
16H30-17H00	ETIREMENTS MASSAGE
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Etirements adaptés au ballon ➤ Massage (Foam Roller) ➤ Feed-Back sur la formation