



# FORMATION SUSPENSION TRAINING

## 1ERE JOURNÉE

<b>10h00-10h30</b>	<b>ACCUEIL &amp; PRESENTATION</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Accueil des participants</li> <li>➤ Présentation du manuel et de la formation</li> <li>➤ Présentation du formateur</li> <li>➤ Présentation du groupe et de la formation</li> </ul>
<b>10h15-13h00</b>	<b>1<sup>ere</sup> PARTIE DU MANUEL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Introduction</li> <li>➤ Consignes d'installation et de fixation de la sangle</li> <li>➤ Comment ajuster le niveau de difficulté des exercices ?</li> <li>➤ Les 4 règles à vérifier pour chaque exercice</li> <li>➤ Bibliothèque d'exercices</li> </ul>
<b>13h00-14h00</b>	<i>DEJEUNER</i>
<b>14h00-16h00</b>	<b>DERNIERE PARTIE DU MANUEL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pour aller plus loin...</li> <li>➤ Construction d'un cours</li> </ul>
<b>16h10-17h40</b>	<b>COACHING ET MISE EN PLACE D'UN COURS/CIRCUIT</b>
<b>17h40-18h00</b>	<b>FIN DE FORMATION</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Feed-back</li> <li>➤ Pont avec la formation Functional training</li> </ul>

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

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