

KETTLEBELL SPORT TRADITIONNEL

Séminaire

Découverte et initiation à la discipline Kettlebell Sport Traditionnel

Durée :

3 heures 9h00-12h00 ou 14h00-17h00

Public :

ouvert à tous et à toutes.

Prérequis :

- avoir 16 ans minimum ;
- être titulaire de la licence loisir FFForce de la saison sportive en cours ;
- être en possession d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive en loisir de sports de force de moins de trois mois.

Contenu du séminaire :

- Historique de l'outil Kettlebell et les multiples bénéfices de cet outil fonctionnel sur le corps.
- Principes généraux et mise en pratique des mouvements fondamentaux de la discipline
- Sélection et pratique d'exercices complémentaires destinés à diversifier son entraînement avec l'outil Kettlebell

Objectif du séminaire :

Découvrir et s'approprier les fondamentaux techniques de la discipline sportive et des exercices complémentaires pour une pratique autonome en toute sécurité.

Coût du séminaire : 50 € par personne.

Une attestation de suivi du séminaire et un mémento seront remis aux stagiaires.

Séminaire
Perfectionnement à la discipline Kettlebell Sport Traditionnel

Durée :

7 heures (9h00-12h00 et 13h00-17h00).

Public :

ouvert aux personnes ayant suivi le séminaire « découverte et initiation à la discipline Kettlebell Sport Traditionnel » et aux professionnels du sport et de la santé.

Prérequis :

- avoir 16 ans minimum ;
- être titulaire de la licence loisir FFForce de la saison sportive en cours ;
- être en possession d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive en loisir de sports de force de moins de trois mois.

Contenu du séminaire :

- Retour sur la pratique des mouvements fondamentaux de la discipline pour en parfaire la technique.
- Sélection et pratique d'enchaînements d'exercices complémentaires (combos) destinés à agrémenter ses routines d'entraînement avec l'outil Kettlebell.
- Concevoir une action d'animation structurée, variée et adaptée aux spécificités d'un public non initié.

Objectif du séminaire :

- Perfectionner ses connaissances et ses compétences dans le maniement de l'outil Kettlebell
- Acquérir les connaissances utiles et indispensables pour construire une action d'animation en Kettlebell avec un public non initié ou novice.

Coût du séminaire : 100 € par personne.

Une attestation de suivi du séminaire et un mémento seront remis aux stagiaires.

Séminaire complet

Découverte, initiation et perfectionnement à la discipline Kettlebell Sport Traditionnel

Durée :

2 jours de 7 heures (9h00-12h00 et 13h00-17h00).

Public :

ouvert à tous et à toutes.

Prérequis :

- avoir 16 ans minimum ;
- être titulaire de la licence loisir FFForce de la saison sportive en cours ;
- être en possession d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive en loisir de sports de force de moins de trois mois.

Contenu du séminaire :

- Contenu du « séminaire découverte et initiation à la discipline Kettlebell Sport Traditionnel » et « du « séminaire perfectionnement à la discipline Kettlebell Sport Traditionnel ».
- Réalisation dans l'après-midi du dernier jour de deux tests physiques destinés à découvrir le Kettlebell dans sa version de compétition:
 - 30 répétitions d'épaulé jeté sans poser au sol
 - 10 minutes de repos
 - 50 répétitions de snatches avec un seul changement de main
- Les épreuves se réaliseront avec une ou deux Kettlebells, selon le profil du pratiquant.
- Le poids des kettlebells pour la réalisation de ces tests sera adapté au niveau perçu par le(s) encadrant(s)

Objectif du séminaire :

- Permettre de découvrir et de s'appropriier les fondamentaux techniques et pédagogiques du Kettlebell afin de développer un premier niveau de compétences dans la pratique et l'encadrement de cette activité.

Coût du séminaire :

130 € par personne.

Une attestation de suivi du séminaire et un mémento seront remis aux stagiaires.