

MACELIFTING

Séminaire

Découverte et initiation à la discipline Macelifting.

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 macebell et les multiples bénéfices de cet outil fonctionnel pour le corps.
- Principes généraux et mise en pratique des deux mouvements fondamentaux de la discipline (le swing 300° et le swing 360°).
- Sélection et pratique d'exercices complémentaires destinés à diversifier son entraînement avec l'outil macebell.

Objectif du séminaire :

Découvrir et s'approprier les fondamentaux techniques de la discipline pour une pratique autonome optimale 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 Macelifting.

Durée :

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

Public :

ouvert aux personnes ayant suivi le séminaire « découverte et initiation à la discipline Macelifting » 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 deux mouvements fondamentaux de la discipline (le swing 300° et le swing 360°) pour en parfaire la technique.
- Sélection et pratique d'enchaînements d'exercices complémentaires (combos) destinés à agrémenter ses routines d'entraînement avec l'outil macebell.
- Concevoir une action d'animation structurée, variée et adaptée aux spécificités d'un public novice ou non initié.

Objectif du séminaire :

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

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 Macelifting.

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 Macelifting » et « du « séminaire perfectionnement à la discipline Macelifting ».
- Réalisation dans l'après-midi du dernier jour de deux tests physiques destinés à découvrir le Macelifting dans sa version de compétition:
 - 3 minutes de « swing 300° »et après récupération suffisante
 - 2 minutes de « swing 360° »

Les épreuves se réaliseront, selon le profil du/de la candidat(e), à deux bras ou à un bras.

Le poids de la macebell 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'approprier les fondamentaux techniques et pédagogiques du Macelifting 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.