

MANIEMENT DE LA KETTLEBELL

2 jours - 14h de formation
Présentiel uniquement

Augmentez l'efficacité et le côté ludique de tous vos types d'entraînement

Pré-requis

Tout diplôme d'éducateur physique et sportif (CQP, DEUST, BPJEPS, Licence STAPS,...)

Objectifs pédagogiques

- Connaître et savoir mettre en place des protocoles de sécurité dans le maniement des kettlebells
- Apprendre comment utiliser les kettlebells selon l'objectif des entraînements (cardio vasculaires, musculaires ou de force)
- Apprendre un panel de mouvements de base ainsi que certains enchaînements
- Apprendre des protocoles de création de séance

Programme

- Historique
- Apprentissage du maniement sécuritaire de base, les positions de départ et la technicité des mouvements
- Apprentissage des différences et des intérêts des kettlebells par rapport a des charges classiques
- Apprendre à utiliser la balistique dans le maniement des kettlebells
- Utiliser l'anatomie et la biomécanique pour comprendre les intérêts des mouvements appris
- Nombreux ateliers de mise en pratique