

Training Series^{TS}

Formation TRX STC

Public	Instructeurs, coaches, personal trainers, professionnels du fitness et la santé ou bien être
Prérequis	Pas de pré requis pour suivre cette formation
DISPOSITIONS PRATIQUES	Effectif maximum : 20 participants
Modalités et délai d'accès	Pour toute inscription merci de contacter Vanessa Vassallo vanessa.vassallo@training-series.com 0666449159 <u>au minimum 10 jours</u> avant le démarrage de la session
Présentation générale (problématique, intérêt)	Cette formation vous offrira les connaissances, les compétences et les capacités requises pour réaliser en toute sécurité et efficacité les séances d'entraînement pour particuliers, petits groupes ou groupes étendus, à l'aide de différentes modalités de cours.
Objectifs	Objectifs d'évolution (d'impact) : La formation TRX STC vise à produire des impacts significatifs tant sur les participants que sur leur environnement professionnel. Les résultats attendus incluent une amélioration notable des compétences techniques et pédagogiques des participants, ce qui devrait se traduire par une augmentation de la satisfaction et de la fidélité des clients, ainsi qu'une meilleure performance générale des sessions de l'entraînement fonctionnel. Des indicateurs de performance mesurables tels que le taux de rétention des clients, l'augmentation du nombre de nouvelles inscriptions aux sessions de l'entraînement fonctionnel et les évaluations positives des clients post-formation seront utilisés pour évaluer ces impacts.

Objectifs pédagogiques:

La formation a pour but de doter les participants de connaissances approfondies, de capacités techniques et d'habiletés comportementales spécifiques aux nombreux outils de l'entraînement fonctionnel . À la fin de la formation, les participants devront :

1. Connaissances

Identifier les principes fondamentaux du l'entraînement fonctionnel

Identifier les bienfaits des différents exercices, ainsi que les aspects de sécurité liés à leur pratique.

2. Capacités techniques:

réaliser correctement une gamme variée d'exercices fonctionnels, en ajustant les mouvements en fonction des niveaux et des objectifs des clients, afin de faire la démonstration.

3. Habiletés comportementales:

Communiquer correctement avec le client, afin que le client comprenne la technique à utiliser

motiver les participants

encadrer les participants, tout en montrant de l'empathie et en adaptant les séances aux besoins individuels.

Ces objectifs seront mesurés par des évaluations théoriques, des démonstrations pratiques et des observations pendant les sessions de formation, garantissant ainsi que les participants aient acquis les compétences nécessaires pour exceller dans l'enseignement et la pratique de l'entraînement fonctionnel.

Contenu de la formation

Programme Détaillé pour la Formation Functional Training

Déroulement de la Formation :

Introduction et Philosophie de la Formation

1. Accueil et Présentation du Programme

- Introduction générale
- Objectifs de la formation
- Présentation des formateurs et des participants

2. Philosophie de la Formation Suspension Training

- Historique et principes fondamentaux du TRX
- Les bienfaits du TRX pour la condition physique
- Adaptabilité et accessibilité du TRX pour différents niveaux de compétence

Techniques de Base et Conditions d'Exécution

3. Mouvements de Base – Conditions d'Exécution Basiques

- Principes de base de la posture et de l'alignement
- Utilisation correcte des sangles TRX
- Sécurité et prévention des blessures

Exercices Fondamentaux

4. Planche

- Techniques pour réaliser une planche parfaite
- Variations et progressions

5. Pousser

- Techniques de poussée : pompes, extensions de bras
- Variations et progressions

6. Tirer

- Techniques de traction : tirages, rowings

- Variations et progressions

Mouvements Avancés et Composés

7. Rotation

- Exercices de rotation pour travailler le tronc et les obliques

- Variations et progressions

8. Bascule

- Mouvements de bascule et leur impact sur l'équilibre et la stabilité

- Variations et progressions

Exercices de Renforcement des Membres Inférieurs

9. Squat

- Techniques pour un squat parfait

- Variations et progressions

10. Fente

- Techniques de fentes : avant, arrière, latérales

- Variations et progressions

Application Pratique et Circuits

11. **Circuit MacGyver – Feuille de Route**

- Création de circuits d'entraînement personnalisés

- Application pratique en petits groupes

12. Principes à Retenir

- Récapitulatif des points clés de la formation
- Discussion et échange sur les meilleures pratiques

Annexes et Conclusion

13. Annexe : Séances d'Entraînement et Exercices Supplémentaires

- Présentation d'exercices supplémentaires
- Création de séances d'entraînement variées

14. Conclusion et Remise des Certificats

- Évaluation finale
- Retours d'expérience et questions réponses
- Remise des certificats de participation

Progression Pédagogique :

- Chaque module est conçu pour construire progressivement les compétences nécessaires.
- Des évaluations intermédiaires et des sessions pratiques permettront de mesurer les acquis à chaque étape.
- L'accent sera mis sur la sécurité, la technique et la capacité à enseigner de manière efficace.

Ce programme détaillé assure que les participants ressortiront de la formation avec une compréhension complète et une maîtrise pratique du Functional Training, prêts à appliquer et à enseigner ces compétences dans un contexte professionnel.

Modalités pédagogiques

Moyens Pédagogiques pour la Formation Functional Training

Moyens Utilisés pour Permettre les Apprentissages :

- **Exercices Pratiques:** Séances d'entraînement supervisées pour appliquer les techniques apprises.
- **Capitalisation de l'Expérience Professionnelle :** Partage et discussion sur les expériences passées des participants pour enrichir l'apprentissage collectif.
- **Jeux de Rôles:** Simulations pour pratiquer l'enseignement et la motivation des participants.
- **Exposés et Présentations:** Modules théoriques présentés par les formateurs.
- **Films et Vidéos :** Utilisation de vidéos didactiques pour illustrer les techniques et les bonnes pratiques.

Supports Pédagogiques :

- **Manuels et guides de formation** spécialement conçus pour Functional Training.
- **Fiches techniques** détaillant les exercices et les mouvements.
- **Supports numériques** accessibles en ligne pour révision et approfondissement.

Matériel de Vidéo Projection :

- **Utilisation de projecteurs** et de tableaux interactifs pour les présentations.
- **Visionnage de vidéos de démonstration** en haute qualité.

Salles et Installations :

- **Salles de formation** équipées de matériel Functional Training.
- **Plateaux techniques** pour la mise en pratique des exercices dans un environnement adapté.

Modalités de Formation :

- **Présentiel :** Séances en présentiel pour les démonstrations pratiques et les exercices supervisés.
- **Méthode Active:** Participation active des participants à travers des exercices pratiques et des ateliers interactifs.
- **Méthode Interrogative :** Encouragement à poser des questions et à participer à des discussions pour approfondir la compréhension des concepts.
- **Point en Amont de la Formation :** Rencontre initiale pour identifier les besoins spécifiques des participants et ajuster le programme en conséquence.
- **Point en Fin de Journée :** Recueil des impressions des participants à la fin de chaque journée pour ajuster la formation en fonction de l'évolution pédagogique.

- **Débriefing final : Formalisation des ajustements nécessaires pour améliorer les futures sessions de formation.**

Ce dispositif pédagogique assure une formation complète et adaptée aux besoins des participants, en combinant théorie et pratique pour une maîtrise approfondie du Functional Training.

***Moyens
d'encadrement de la
formation***

L'OF s'engage à adapter chaque formation aux besoins réels du stagiaire. L'animation est basée sur une pédagogie active, avec des exercices pratiques et personnalisés qui permet l'ancrage en temps réel.

Cette animation s'appuie sur une alternance d'exposés théoriques et pratiques.

Vidéo-projection. Support de cours délivré à chaque participant. Travaux pratiques.

<i>Durée</i>	<i>Dates</i>	<i>Lieu(x)</i>	<i>Coût par participant</i>
Durée totale : 1 jour et 8 heure(s)	nous contacter	chez le client	Prix : 250€HT/jour par participant 300€TTC

Accessibilité   	Un entretien préalable sera mis en place pour aménager au mieux la formation avec votre handicap. Nos intervenants savent adapter leurs méthodologies pédagogiques en fonction des différentes situations d'handicap. Contact référent handicap : Vanessa Vassallo vanessa.vassallo@training-series.com 0666449159
Responsable de l'action, Contact	Vanessa Vassallo vanessa.vassallo@training-series.com 0666449159
Formatrice	Vanessa VASSALLO 20 ans d'expérience internationale en tant que formatrice animatrice et coach sportif
Suivi de l'action	émargement signé par les stagiaires et le formateur Un certificat de réalisation et une attestation Functional Training sera remis à chaque stagiaire
Evaluation de l'action	Evaluation des acquis par le biais d'un questionnaire et d'une mise en situation Evaluation de la prestation de formation (satisfaction client) par le biais d'un questionnaire. Evaluation « à froid » après 3 mois par le biais d'un questionnaire.

90-92, route de la Reine

92100 Boulogne Billancourt

SIRET 84760057400010/ Telephone 06.66.44.91.59/

v1 février 2025

www.training-series.com