

FORMATION X55

Contexte :

L'évolution du métier d'animateur amène à repenser l'accompagnement en direction des intervenants en leur fournissant des outils innovants et adaptés. Le X55® est le plus révolutionnaire des entraînements de résistance localisée ! Ce programme mérite le nom d'EXTRÊME 55, car c'est 55 min d'énergie et d'intensité extrême pour fournir un « workout » idéal permettant de brûler les graisses et activer au maximum tous les muscles du corps.

Durée :

3 ½ jours / 24.30 heures
9H-12H30 14H-17H30

Public:

Tout coach sportif

Pré-requis :

Être titulaire d'au moins un des diplômes listés ci-dessous :
CQP ALS ; BPJEPS ; Licence STAPS ; DEUST Métiers de la Forme

Formateurs :

- Radical FITNESS

Bilan :

- Attestation de formation
- Certificat «Official Trainer»

Démarches et méthodes :

- Alternances d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.
- Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation.
- Remise d'un support pédagogique.

Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Connaître et utiliser les différentes techniques et méthodes pédagogiques du Concept
- Concevoir un cours
- Utiliser les outils appropriés (application, support pédagogiques...)
- Exécuter le cours en respectant le rapport Musique/Mouvement
- Exécuter les gestes techniques appropriés au concept dans un objectif sécuritaire
- Mettre en pratique et animer le cours

Contenu pédagogique :**Comprendre les caractéristiques principales du Concept X55 :**

- Définition, historique, philosophie
- Évaluation, Certification
- Bienfaits, risques et conseils pratiques
- Présentation d'un Master Class et feedback

Connaître et utiliser les techniques d'enseignement :

- Structure d'un cours
- Techniques d'enseignement
- Planification de la musique
- Exercices en musique
- Visionnage vidéo et écoute audio

S'approprier et mettre en œuvre le concept :

- Appropriation des référentiels théoriques
- Appropriation du support pédagogique fournis par RADICAL FITNESS
- Atelier d'entraînement à l'animation théorique et pratique à éviter
- Savoir gérer et utiliser efficacement les équipements
- Savoir créer ses propres chorégraphies en respect du Concept X55
- Savoir adapter les mouvements en fonction du niveau des participants
- Identifier les risques et connaître les gestes

Évaluation et validation des savoirs et savoir-faire :

- Présentation et Mise en situation d'animation
- Restitution de l'animation (points forts et à améliorer)
- Évaluation pratique du candidat par le formateur
- Évaluation théorique du candidat par le formateur

Contact et inscriptions : adrenalineformation@gmail.com

ILIRIAN & CO EXPERT FITNESS SPRL

Siège Social : 35 Avenue des Aduatiques- 5000 NAMUR – Belgique

Centre référent : Avenue de la ferme du Roy - la Gare d'eau - 62400 BETHUNE APE : 8551Z

TVA Intracommunautaire : Be0893-231-527 -**Déclaration d'activité N°** 32990296862

après de la préfecture de la région des Hauts de France