

## FORMATION FIGHT DO

**Contexte :**

L'évolution du métier d'animateur amène à repenser l'accompagnement en direction des intervenants en leur fournissant des outils innovants et adaptés. Coups de poings, coups de pieds, blocages et sauts à la corde, vous utilisez les techniques de Muay Thaï, Boxe, Kick Boxing à travers des combinaisons très variées, intenses et dynamiques. Ce cours divertissant et efficace, permet de brûler les graisses et tonifie tout le corps en vous assurant une perte calorique de 600 à 800 calories par cours.

**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 FIGHT DO :**

- 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 FIGHT DO
- 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](mailto: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