

SUSPENSION TRAINING

PROGRAMME DE FORMATION

Objectifs de la formation :

- Connaître les réglages en sécurité et les adaptations
- Connaître les exercices en suspension
- Être en capacité de guider avec méthode les exercices pour vos élèves

Dates 21/02/2026 au 22/02/2026 en présentiel	Durée 14h soit 2 jours	Horaires 09h/12h30 - 14h/17h30	Sessions 6 à 12 personnes
Lieu de formation En présentiel, au 2 place du Maréchal Niel, 31130 PIN BALMA			
Délai et modalités d'accès 2 semaines avant le démarrage de la formation Satisfaire au prérequis			
Public concerné Tout public souhaitant monter en connaissances et en compétences pédagogiques dans l'accompagnement des femmes enceintes en toute sécurité		Prérequis <ul style="list-style-type: none"> - Être coach sportif titulaire d'une carte d'éducateur sportif - Être professeur de danse titulaire d'un DE de Danse ou jugé équivalent - Être kinésithérapeute - Être bénévole entraîneur 	
Intervenants à la formation Evelyne Frugier – formatrice pour Pilates, entraînement en suspension, entraînement pour les femmes enceintes, pour les seniors.			

<p>Méthodes pédagogiques Exposé, Etude de cas, Mises en situations techniques et pédagogiques</p>	<p>Moyens pédagogiques Diaporama Powerpoint, documents PDF, vidéos de mise en situation</p>
<p>Accessibilité Toutes les personnes en situation de handicap (PMR, malvoyant, malentendant), peuvent assister à toutes nos formations à condition de le signaler au plus tôt afin d'adapter les locaux et les moyens de la prestation à leur situation.</p>	<p>Tarif 345 € tarif coachs Domicil'gym 390 € tout public 14 heures</p>
<p>Modalité de suivi Feuille d'émergence</p>	<p>Modalité d'évaluation Quizz, passages pédagogiques de conduites d'exercices</p>
<p>Directeur de Coach sportif Academy Frank Saffon – saffon.frank@domicilgym.fr – 06.83.07.10.10</p> <p>Responsable administrative et référente handicap Joanna Campanelli - joanna@coachsportifacademy.fr – 05.32.09.74.74</p>	
<p>Reconnaissance Attestation de formation</p>	

CONTENU DE LA FORMATION DETAILLÉE

Les réglages des sangles et les méthodes d'utilisation

- Les 6 points à sécuriser
- Les longueurs des sangles
- Les 6 orientations
- Les 3 moyens pour changer les niveaux de difficulté

Les exercices fondamentaux en renforcement musculaire

- Librairie des exercices bas du corps
- Librairie des exercices haut du corps
- Librairie des exercices du tronc
- Librairie des exercices de stretching

Les réglages des sangles et les méthodes d'utilisation

- Les 6 points à sécuriser
- Les longueurs des sangles
- Les 6 orientations
- Les 3 moyens pour changer les niveaux de difficulté

Les exercices fondamentaux en renforcement musculaire

- Librairie des exercices bas du corps
- Librairie des exercices haut du corps
- Librairie des exercices du tronc
- Librairie des exercices de stretching

La pédagogie

- La méthode d'enseignement
- Passages pédagogiques pour conduire les exercices
- Les fondements des placements

La construction de cours

- Les séances courtes et intensives
- Les séances longues et contrôlés
- Les séances pour public senior