

SWISS BALL TRAINING

PROGRAMME DE FORMATION

Objectifs de la formation :

- Connaître et maîtriser les exercices avec le Swiss Ball
- Savoir conduire des séquences à thème
- Savoir conduire et corriger des cours avec le Swiss Ball
- Maîtriser la sécurité et la bonne utilisation du ballon

Dates 17/10/2026 au 18/10/2026 en distanciel	Durée 14h soit 2 jours	Horaires 09h/12h30 - 14h/17h30	Sessions 4 à 20 personnes
Lieu de formation A distance			
Délai et modalités d'accès 3 jours 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 - 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.			

Méthodes pédagogiques Exposé, Etude de cas, Mises en situations techniques et pédagogiques	Moyens pédagogiques Diaporama Powerpoint, documents PDF, vidéos de mise en situation
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.	Tarif 300 €
Modalité de suivi Feuille d'émargement	Modalité d'évaluation Quizz, passages pédagogiques de conduites d'exercices
Directeur de Coach sportif Academy Frank Saffon – saffon.frank@domicilgym.fr – 06.83.07.10.10 Responsable administrative et référente handicap Joanna Campanelli - joanna@coachsportifacademy.fr – 05.32.09.74.74	
Reconnaissance Attestation de formation	

CONTENU DE LA FORMATION DETAILLÉE

Connaissance et maîtrise des exercices avec le Swiss Ball en fonction des positions du corps

- Étude des supports de cours PDF avec schéma : 1heure
- Vidéos des exercices à suivre : 4 heures
- Exécution des exercices en tutorat visio : 2h

Connaissance et maîtrise des exercices en fonction des groupes musculaires

- Supports de cours PDF avec schéma et vidéos : 2 heures
- Exécution des exercices en tutorat visio : 2 heures

Conduite de séquences et conduite de cours

- Construction de cours : 2 heures
- Passage pédagogique en visio en tutorat : 1 heure