FORMATION CARDIO BOXING

PROGRAMME DE FORMATION

Objectifs de la formation :

- Connaître les bienfaits (cardio-respiratoires, musculaires, posturaux, équilibres et coordination) de l'entraînement en cardio boxing.
- Connaître et maîtriser les gestes et techniques fondamentales du cardio-boxing (enchaînements pieds-poings).
- Développer des compétences techniques et pédagogiques pour enseigner des séances efficaces et sécurisées pour le coach et le pratiquant.
- Savoir adapter les exercices à différents publics et aux objectifs du pratiquant.

Dates	***Durée***	***Horaires***	***Sessions***
12 décembre 2026	1 jour soit 6h	09h30/12h30 et 14h00/17h00	4 à 12 personnes

Lieu de formation
En présentiel, 2 place du Maréchal Niel , 31130 Pin-Balma

Délai et modalités d'accès
Délai d'entrée en formation : 3 semaines avant la formation
Satisfaire au prérequis

Public concerné	***Prérequis***
Professionnels du fitness, coachs sportifs, souhaitant découvrir et approfondir la pratique du cardio-boxing dans un contexte professionnel. Un intérêt pour l'encadrement d'activités physiques à haute intensité ainsi que les sports de combat serait un plus.	Être âgé de 18 ans minimum. Être en bonne condition physique et sans pathologies majeures, étant donné le niveau d'effort requis pour le cardio-boxing Disposer d'une expérience préalable en fitness, boxe ou activités de conditionnement physique. Une pièce d'identité est demandée pour valider l'inscription.

Intervenant à la formation
Kévin FALLA - Coach sportif diplômé, spécialisé en boxe et en préparation physique, avec expérience en entreprise et coaching à domicile.

Méthodes pédagogiques Étude de cas pratiques et démonstrations. Exposés techniques sur les combinaisons de mouvements. Atelier de mise en situation pour l'animation de groupes en entreprise.	***Moyens pédagogiques*** Supports visuels et vidéos. Manuel pédagogique. Matériel pour la pratique en sécurité : gants de boxe et tapis.
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*** 250€
Modalité de suivi Feuille d'émargement	***Modalité d'évaluation*** L'évaluation comprend un QCM + 3 évaluations pratiques.
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

I – Sécurité et gestion

- Maîtriser les dispositifs de sécurité en cours de cardio-boxing
- Adopter une posture préventive pour limiter les blessures

2 – Maîtrise des fondamentaux techniques et pédagogiques du cardio-boxing

- Acquisition des techniques de boxe adaptées au fitness
- Enseigner les gestes de base du cardio-boxing avec une posture correcte

3 – Création et animation de séances adaptées

- Construction de programmes pour différents publics adaptés au besoin
- Gestion de groupes hétérogènes et adaptation des exercices
- Capacité à enseigner des séances dynamiques et sécurisées

4 – Approche fonctionnelle / Prévention des blessures et suivi personnalisé

- Sensibilisation aux risques physiques
- Intégrer des exercices complémentaires pour renforcer la posture et prévenir les douleurs musculaires
- Mise en place de routines de récupération et d'étirements

5 – Promotion et développement

- Mettre en œuvre des outils pour fidéliser les pratiquants
- Développer la visibilité de la discipline dans un cadre privé et/ou professionnel