

FORMATION



PERFECTIONNEZ-VOUS DANS LA PRISE EN CHARGE DES FEMMES EN MUSCULATION.

- Une formation d'éducateur par les experts de la FFHM.
- Des outils techniques et de communication.
- Un concept d'entraînement unique adapté au public féminin :

REMISE EN FORME, TONICITÉ, AMINCISSEMENT

**Les 24 et 25 novembre
2018 à ANGERS (49)
SGTA Haltérophilie Musculation
12 rue d'Assas 49000 Angers**



OBJECTIFS

- Développer vos compétences dans l'entraînement féminin.
- Bénéficier d'outils d'accompagnement et de suivi des pratiquantes.
- Améliorer la prise en charge des femmes dans votre club.

CONTENUS

PHYSIOLOGIE /

Spécificités de la femme.

Quelles conséquences et adaptations sur l'entraînement au féminin ?

Quelle musculation pour l'objectif "esthétique" ?

PÉDAGOGIE & PSYCHOLOGIE /

Caractéristiques du public féminin.

Améliorer son coaching des séances individuelles et en groupe.

Adapter sa prise en charge pour favoriser la réalisation des objectifs.

MÉTHODOLOGIE DE L'ENTRAÎNEMENT /

La "méthode Silhouette Halter'" : explication des cycles de séances.

Les exercices, les paramètres de travail, la progression.

Outils d'évaluation.

PRATIQUE /

Animation de séquences / mise en situation / adaptation individuelle

DIÉTÉTIQUE /

Optimiser les résultats par l'alimentation.

La perte de poids.

LES FORMATEURS

Dominique Dumas : Diététicienne / Educatrice sportive diplômée d'Etat / 2e degré HACUMESE / multiple championne du monde de Culturisme

Philippe Geiss : Directeur technique national adjoint / 20 ans d'expérience en coaching musculation

Annabelle Troudet : Educatrice sportive diplômée d'Etat / 2e degré HACUMESE / Vice présidente de la FFHM en charge de la Musculation, santé, bien-être / Présidente de la commission technique musculation – santé – bien être

LES HORAIRES

Samedi 9h30-12h00 / 13h00- 19h00

Dimanche 8h30-12h00 / 13h00 – 17h00

Fédération française Haltérophilie -
Musculation
7, rue Roland Martin
94500 Champigny-sur-Marne

contact@ffhaltero.fr -
01 55 09 14 25

ffhaltero.fr



TARIF

- 380€ pour les professionnels diplômés d'Etat, dans le cadre de la formation professionnelle continue

- 150€ pour les bénévoles des clubs FFHM (pris en charge pour les clubs cotisant chez Uniformation) Prérequis : diplôme d'initiateur fédéral et licenciés depuis un an

Cliquez sur le formulaire d'inscription

Contact : ehaessler@ffhaltero.fr