



Fédération Française
Lutte et Disciplines Associées
2 rue Louis Pergaud
94700 MAISONS ALFORT

Contact :
Fanny MASSIDDA
f.massidda@fflutte.org

Responsable de la formation :
Thomas CERBONESCHI
Chorégraphe wrestling training
Training manager LesMills

Durée de la formation :
14h00 – 2 jours

FORMATION A L'ANIMATION WRESTLING TRAINING PLANNING



« L'important n'est pas de convaincre mais de donner à réfléchir »



La formation dure deux jours (14h00). Le planning est organisé de manière progressive pour permettre l'appropriation du programme. La mise en pratique est un élément incontournable de la formation. Les interventions théoriques apportent les connaissances fondamentales spécifiques au programme. Les situations d'évaluation, sur la base des tests proposés, servent à apprécier les qualités techniques et pédagogiques des stagiaires nécessaires à l'adaptation aux publics.

Des chansons sont à présenter pendant le module :

Un lien avec des chansons à travailler sera envoyé par mail à chaque stagiaire. Ce lien a une durée de validité.

Matériel obligatoire pour la formation :

Script, workbook (ou manuel), en version papier ou électronique, musiques attribuées et vidéo (sur le support de votre choix), vêtement de rechange, papier et stylo.

PLANNING PREVISIONNEL

JOURNEE 1 De 10h00 à 18h00		JOURNEE 2 De 9h00 à 17h00	
De 10h00 A 12h30	Présentation de la formation Découverte de la méthode (hard style) Présentation du programme Organisation annuelle	De 9h00 A 12h30	Test de mobilité Adaptation aux publics Organisation de la séance de wrestling
	Pause		Pause
	Pratique technique Connaissance des matériels		Techniques avancées Test physique
Déjeuner			
De 13h30 A 18h00	Pratique technique 5 mouvements	De 13h30 A 17h00	L'enseignement du wrestling Mise en situation pédagogique
	Pause		Pause
	Programme et exercices Relief musical		L'enseignement du wrestling Mise en situation pédagogique Certification coach

LUTTE GRÉCO-ROMAINE - LUTTE LIBRE - LUTTE FÉMININE - LUTTE BRETONNE

DISCIPLINES ASSOCIÉES >>> SAMBO - GRAPPLING