

Présentation

Jacky VARNAJOT organise par l'intermédiaire du comité départemental de la Vendée de savate boxe française, à la Roche sur Yon, **du jeudi 28 octobre à 10h au samedi 30 octobre 2021 à 16h30**, une formation en préparation physique :

Cross training pour les sports de combat **Boxes pieds-poings – Arts martiaux** **Le concept du «5x9»**

Ce stage sera encadré par Victor SEBASTIAO, sous l'égide de L'IFAS, et se déroulera au centre de sports et loisirs de la Roche sur Yon, où vous pourrez si vous le souhaitez être hébergés en pension complète, ou simplement y déjeuner le midi.

A qui s'adresse la formation :

A tous les entraîneurs ayant minimum un diplôme fédéral et très motivés par la préparation physique des boxes pieds/poings et/ou arts martiaux.

Objectifs et programme :

- Participer à l'accompagnement et la préparation physique des pratiquants et des compétiteurs.
- Développer les applications du concept du « 5x9 » et de ses séances complémentaires dans les domaines de l'entraînement en sports de combat.
- Développer l'offre de service du club.
- Apprendre les connaissances de bases théoriques et pratiques afin de développer les compétences de base en préparation physique.

Les sports de combats de percussion (ex : la savate boxe française) serviront de support principal à l'illustration de la formation. Cette formation ne s'adresse qu'indirectement aux sports de combat de préhension (ex : le judo).

Programme de la formation :

- La définition de la préparation et de l'accompagnement physique.
- Les spécificités des sports de combat.
- Le concept de «5x9 » et son mode d'emploi :
 - Trame d'une séance type «5x9 ».
 - Périodisation et trame d'une saison sportive pour le concept de « 5x9 ».
 - Les connaissances méthodologiques fondamentales (endurance, force, souplesse).
 - Les séances de base :
 - Séance reprise
 - Séance 1ère période (puissance).
 - Séance 2ème période (explosivité).
 - Séance équilibration.

- Evaluation express des qualités physiques :
Présentation des tests.
Procédure d'évaluation.
- Les séances complémentaires :
Tabata, Défi, Pletnev, Hiit x12, etc.
- Présentation de la relaxation active (vibrations musculaires, automassages, étirements mobilisés, etc.).

Organisation et tarifs :

Moyens pédagogiques :

- Cours théoriques
- Construction de séances
- Pratique et expérimentation en groupe

Outils pédagogiques :

- Documents de formation fournis à chaque stagiaire :
Un livre « Cross training 5x9 ».
1 coffret « Boxing time préparation physique ».
- Vidéo projection (diaporamas et vidéos).

Durée : 21 heures de formation théorique et pratique.

Formation étalée sur 3 jours (du jeudi à 10h au samedi 16h30)

Tarifs :

8 stagiaires minimum, 16 maximum

315 € à l'ordre du comité départemental de la Vendée de savate boxe française.

Ce tarif n'inclut pas la restauration et l'hébergement.

Cette formation n'entre pas dans le cadre de la formation professionnelle et de son financement.

Certification :

A l'issue de la formation, une **attestation de formation** pourra être remise au stagiaire.

L'évaluation des stagiaires se fera en fonction :

- De l'assiduité.
- De la qualité de la participation.
- De l'appréciation du formateur.

N'hésitez pas contacter Jacky, jacky.varnajot01@gmail.com