

Objectifs de la formation

Découvrir les clés du RPM et les techniques d'enseignement adaptées à l'activité.

Cette formation est obligatoire pour toute personne désirant enseigner le concept RPM

Pour qui ?

Tous les Instructeurs Fitness

Durée : 2 jours

Total d'heures : 14H

Matériel Pédagogique

1 kit de téléchargement comprenant : vidéo de cours, 2 chansons à préparer pour mises en situation d'enseignement, 1 script, 1 manuel du coach, 1 workbook.

Suivi du stage

Assistance par email après le stage

RPM est un cours de vélo Indoor, au rythme de musiques puissantes. L'instructeur est le coach sportif d'un peloton qui prend possession de la route, où défilent montagnes et plats, collines et sommets, contre la montre et intervalles. L'entraînement est intense, la sueur abondante et les endorphines débordent ! La richesse de ce cours est qu'il propose une expérience sportive à la fois personnelle et collective.

Déroulé de la formation :

JOUR 1 (7 heures)

- 9h00-9h30 : Introduction
- 9h30-10h30 : Masterclass
- 10h30-10h45: Les 5 Clés de l'enseignement
- 10h45-11h15 : 1^{ère} Clé, Chorégraphie - structure du cours, utilisation du script. Critères de Certification
- 11h15-13h00 : 2^{ème} Clé, Technique – du réglage du vélo au travail de cadence. Critères de Certification
- **13h00-13h45 : Pause déjeuner**
- 13h45-15h00 : 3^{ème} Clé, Coaching – enseignement des positions sur le vélo et évolution des consignes
- 15h00-16h45 : Challenge physique RPM, la Course de la Vérité. Conclusion.

JOUR 2 (7 heures)

- 9h00-10h30 : Présentations 1 et feedbacks
- 10h30-12h00 : Ateliers techniques
- 12h00-12h45 : 4^{ème} Clé, Connexion – connecter le participant avec le groupe, l'entraînement et la musique. Critères de Certification
- **12h45-13h30 : Pause déjeuner**
- 13h30-14h15 : 5^{ème} Clé, Fitness Magic et critères de Certification. Lancement du programme dans le club
- 14h15-15h45 : Présentations finales et Certification.
- 15h45-16h45 : Conclusion.

INSCRIPTION

Tél. : +33(0)4 42 91 02 83

Fax : +33(0)4 42 91 02 81

E-mail : formation@lesmills.fr

DEMANDE DE PRISE EN CHARGE :

- Devis & plans de formation -

Tél : +33(0)4 13 91 02 83

E-mail : pac@lesmills.fr