

### Objectifs de la formation

Découvrir les clés du BODYPUMP et les techniques d'enseignement adaptées à l'activité. Cette formation est obligatoire pour toute personne désirant enseigner le concept BODYPUMP

### 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

*Découvrez LE programme LES MILLS qui a révolutionné le fitness. Cours en musique avec barre et poids, il renforce et dessine l'ensemble du corps. BODYPUMP emprunte les exercices les plus efficaces aux différents types d'entraînement en résistance. De régulières innovations et une playlist particulièrement stimulante, entretiennent la fraîcheur du programme et la motivation des participants pour l'obtention des résultats qu'ils sont venus chercher !*

### Déroulé de la formation :

#### JOUR 1 (7 heures)

- 9h00-9h30 : Introduction
- 9h30-10h45 : Masterclass
- 10h45-11h00 : Les 5 Clés de l'enseignement
- 11h00-11h30 : 1<sup>ère</sup> Clé, Chorégraphie – structure du cours, utilisation du script et critères de Certification
- 11h30-12h : 2<sup>ème</sup> Clé, Technique – Position de Base et 5 critères techniques. Critères de Certification
- **12h-12h45 : Pause déjeuner**
- 12h45-14h00 : Clinic BODYPUMP –analyse/pratique du cours
- 14h-14h30 : 3<sup>ème</sup> Clé, Coaching, Niveau 1. Critères de Certification
- 14h30-15h30 : Présentations 1 et feedbacks
- 15h30-16h45 : Coaching, Niveau 2.

#### JOUR 2 (7 heures)

- 9h00-10h45 : Présentations 2 et feedbacks
- 10h45-11h30 : Coaching : consignes obligatoires, consignes posturales
- 11h30-12h30 : Challenge physique BODYPUMP
- **12h30-13h15: Pause déjeuner**
- 13h15-14h00 : 4<sup>ème</sup> Clé, Connexion – connecter le participant au groupe, à l'entraînement et à la musique. Critères de Certification
- 14h-14h45 : 5<sup>ème</sup> Clé, Fitness Magic – faire vivre une expérience, et Lancement du programme dans le club. Critères de Certification
- 14h45-16h45 : Présentations finales et certification. 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