

FORMATION



**SILHOUETTE
HALTER'**



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 17 et 18 juin 2017
au complexe sportif Airbus
Helicopters à Marignane

Remise du diplôme

**COACH
SILHOUETTE
HALTER**



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 : Conseiller technique national / 20 ans d'expérience en coaching musculation / membre du comité éditorial du magazine Men's Health

Annabelle Troudet : Educatrice sportive diplômée d'Etat / 2e degré HACUMESE / entraîneur au club de VAC Haltérophilie

TARIF :

380€ pour les diplômés d'état, dans le cadre de la formation professionnelle continue.

150€ pour les bénévoles des clubs FFHM

Prérequis : diplôme d'initiateur fédéral depuis un an et licenciés depuis cette date.

Contact inscription : contact@ffhaltero.fr

NOMBRE DE PLACES LIMITÉ

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

contact@ffhaltero.fr - 01 55 09 14 25

ffhaltero.fr

