COACH MUSCULATION FONCTIONNELLE
RÉFÉRENTIEL DE CERTICATION

Vidéos de démonstration techniques :

- Suspension trainer :
  - Body saw
  - Hip Press
  - Hip Hinge
  - Low Row
  - Inverted Row
  - Vertical Pull

- Kettlebell :
  - Swing : Filles : 16 ou 20kg – Garçons : 20 ou 24kg
  - Press : Filles : 8 ou 12kg – Garçons : 16 ou 20kg
  - Goblet squat : Filles :16 ou 20kg – Garçons : 20 ou 24kg
  - Get up : Filles : 8 ou 12kg – Garçons : 16 ou 20kg

- Barre olympique :
  - Deadlift ½ sumo : 100% PDC
  - Hip thrust : 100% PDC
  - Bridge Floor Press : 50% PDC
  - Military Press : 50% PDC
  - Zercher squat : 75% PDC
  - Back squat : 75% PDC

Choisir un exercice par agrès.
Faire 5 reps. Pas d'argumentation. Se filmer ¾ face en entier. Tenue appropriée.
Pas de musique pour entendre la respiration.

Vidéos coaching :

Présenter une séance d'enseignement avec un élève au choix.
Durée : 20' maximum.
Choisir le thème de séance :

Ex : apprentissage d'un swing ou d'un squat
Ex 2 : entraînement fonctionnel en utilisant les agrès vus en formation (TRX, KB et B.P.)
Ex 3 : correction d'un défaut technique
Pas de musique pour entendre les consignes.

Donner un sommaire. Présenter les tests et correctifs vus en formation liés au geste présenté sur la vidéo.

Planification :

Faire 2 programmes pour 2 élèves de 10 séances chacun. Choisir donc 2 th èmes différents parmi :

- Perte de poids
- Prise de masse
- Préparation physique : sportifs – concours pompiers ou police – tests de sélection pour un BPAF
- Sport santé :
- Réathlétisation

Présenter le profil de l'élève pour comprendre le contexte
Expliquer les tests avec les résultats et les correctifs
Apporter les axes de travail et périodiser

Les 10 séances peuvent être :

- Les 10 premières
- 3 séances dans chaque cycle pour voir l'évolution des exercices

Design simple et facile à lire pour les correcteurs
Mettre dans les tableaux : exercices – séries – reps – tempo (facultatif) – récupération

Si possible : faire Retest

Quizz :

Attendre les 2 week-end avant de faire les quizz.
Il faut obtenir 80% de moyenne de bonnes réponses sur l'ensemble des quizz.

Si le stagiaire échoue, un quizz de rattrapage lui est envoyé avec 30 questions.
Il faut obtenir 70% de bonnes réponses.