



# FORMATION KETTLEBELL

INDIVIDUALISATION DE LA FORCE  
ET DE LA PUISSANCE EN  
PERSONAL TRAINING

# PROGRAMME

## Samedi (12h00 - 18h00)

- **Accueil et présentation des participants / intervenants**
- **Familiarisation du Kettlebell et explications.**

On explique les règles d'utilisation, les avantages et les inconvénient de son utilisation.

- **Apprentissage du Deadlift: intention action**

Le deadlift ou Soulevé de terre en français est un mouvement très utile pour développer la force maximal et exploiter le mouvement des hanches. Mais attention à connaître les spécificités de ce mouvement.

- **Swing: la base de tous les mouvements**

L'apprentissage du Swing est indispensable dans l'utilisation du Kettlebell puisqu'il détermine l'ensemble des mouvements fondamentaux au Kettlebell.

- **Squat: remettre les pendules à l'heure**

Qui ne connaît pas le squat ? Mais le connaître est une chose. Comprendre les paramètres qui régissent sa biomécanique est indispensable pour l'adapter à toutes les personnes.

- **Variabilité d'exercices techniques**

Explorons différents mouvements que nous pouvons faire à l'aide de cet outil.

- **Individualisation des mouvements**

Jusqu'où se pousse l'individualisation ?

## Dimanche (08h30 - 12h30)

- **Mobilité: pour qui ? pourquoi ?**

Nous sommes dans un ère durant laquelle tout le monde parle de mobilité. La vision n'est-elle pas extrême ?

- **Relevé (Turkish Get Up): technique et exercices musculaires**

Même si son nom est douteux, il représente un exercice très complet dans l'utilisation du Kettlebell. Attention toutefois aux positionnements

- **Clean: faisons-le proprement**

Mouvement indispensable à maîtriser lorsque nous voulons amener des charges très lourdes au-dessus de la tête. Le clean est une étape intermédiaire et essentielle.

- **Cross Training Kettlebell. Création**

Quels sont les Bundels intéressants lorsque nous utilisons le Kettlebell ?

# Dimanche (13h30 - 17h30)

- **Overhead Press: alignement structurel**

Plus c'est lourd, plus porter de la charge au-dessus de la tête demande de la technique et de la précision.

- **Snatch: Doux mélange de flexion et d'extension**

Le mouvement qui synthétise l'ensemble de l'apprentissage du week-end. Les étapes d'apprentissage sont essentielles pour amener le KB en toute sécurité au-dessus de la tête.

- **Squat Clean: un petit nouveau ?**

Jusqu'où peut aller la combinaison de différents mouvements ?

- **Discussion, questions/réponses**

Cloture de la formation avec un échange et une discussion autour du KB et de son utilisation.

## FORMATEUR

### VANDEN ABEELE JONATHAN

Bachelor en Science du Sport

Agrégation en Education Physique

Préparateur Physique

Formateur Volodalen

Fondateur de Pro Trainer

“  
*L'expertise d'un coach réside dans  
sa compétence à complexifier  
l'information seulement lorsque  
c'est nécessaire.*



# LIEUX

## **CrossFit OverLake**

Chemin de la Colice 11

1023 Crissier



# PRE-

# REQUIS

Pratiquer  
régulièrement du sport

# INFOS

## **Accès**

En voiture, sortie Crissier.

En transports en commun, train jusqu'à Renens et bus jusqu'à Villars-Ste-Croix

## **Equipement**

Chaussures d'intérieur, gourde, collation, linge, protège genoux/poignet



**VOLODALEN**  
PRO TRAINER

