

Anniviers Formation Ecole de St Jean

Light contact, la boxe en nature pour tous : booster sa forme physique Formation 2022



Anniviers formation présente le programme modulaire de sa formation - **Boxe light contact en extérieur : développer sa forme physique** - donne droit à un certificat d'Anniviers Formation.

Anniviers Formation est certifié **UIMLA** , **Valais Excellence**, **ISO 21-993**, **ISO 211-01-2-3**

Anniviers Formation
Ecole de St-Jean Sàrl
St Jean / Anniviers

Siège
Immeuble soleil 2000A
Rte de Plampras 4
3961 Chandolin

Tel.. +41 79 522 27 33
www.anniviersformation.ch
secretariat@anniviersformation.ch

Entraînement en salle ou dehors, sport collectif ou individuel, moyen financier modeste ou important, une approche écologique qui respecte la nature ? Vastes questions et embarras du choix face à la pléthore d'offres sportives.

Une chose est sûre, la forme physique a un effet indéniable sur la santé physique et psychique. La boxe light contact pourrait répondre au-delà de toutes vos attentes. Ce sport est une variante "contrôlée" de la boxe anglaise. Elle est pratiquée sans coups portés et sans caractère compétitif, en travaillant la maîtrise de soi.

C'est un sport fascinant qui peut se pratiquer seul ou avec des amis, tout en prenant plaisir en pleine nature. La pratique de ce sport est un moyen encourageant pour se booster et développer son mental.

Les entraînements de boxe light contact consistent à travailler le cardio de manière générale, le renforcement musculaire et former un corps athlétique avec un rythme personnel qui évolue en fonction des capacités de chacun.

Cette formation, en partant de votre niveau individuel de condition physique vous conduit après 4 mois à une progression qui vous permettra de continuer seul ou à deux vos entraînements afin de pratiquer et exercer la boxe light contact en milieu naturel, tout en construisant vos propres parcours.

Vous pourrez vous exercer en maîtrisant les coups portés, en vous adaptant aux conditions météo et en utilisant les objets autour de vous faisant partie de l'environnement.

L'équipe d'Anniviers Formation

Anniviers Formation est certifié  **UIMLA**, Valais Excellence, ISO 21-993, ISO 211-01-2-3

Anniviers Formation
Ecole de St-Jean Sàrl
St Jean / Anniviers

Siège
Immeuble soleil 2000A
Rte de Plampras 4
3961 Chandolin

Tel.. +41 79 522 27 33
www.anniviersformation.ch
secretariat@anniviersformation.ch

Public

Toute personne souhaitant : (âge minimum 20 ans)

- Développer un lien privilégié avec la nature et acquérir des compétences en light contact et boxe
- Mettre en route une activité sportive régulière
- Développer des compétences de ténacité et de maîtrise de soi

A savoir que de plus en plus de femmes pratiquent la boxe afin de rester en forme et avoir confiance en soi.

Structure de la formation

Cette formation est organisée selon un principe modulaire et articulée autour de 4 domaines :

- La nature comme ring
- La physiologie, alimentation et psychisme
- Entraînement et récupération
- Plan de progression

Elle se déroule sur 4 mois, à raison de 4 modules de 3 jours, soit 12 jours au total ainsi que 3 séances à distance de coaching de groupe. Une bibliographie et un support de cours sont fournis pour favoriser la progression et l'apprentissage.

A la fin de la formation, les personnes seront capables de :

- Maîtriser les bases techniques de la boxe light contact
- Organiser un parcours d'entraînement de boxe light contact
- Travailler le cardio et progresser en conditions physiques
- Prendre soin de son corps et de sa tête



Anniviers Formation est certifié  **UIMLA**, Valais Excellence, ISO 21-993, ISO 211-01-2-3

Anniviers Formation
Ecole de St-Jean Sàrl
St Jean / Anniviers

Siège
Immeuble soleil 2000A
Rte de Plampras 4
3961 Chandolin

Tel.. +41 79 522 27 33
www.anniviersformation.ch
secretariat@anniviersformation.ch

Module 1

La nature comme ring

Durée : 3 jours
Date : 13, 14 et 15 mai 2022
Horaire : 8h30-12h30 / 13h30-17h30

Objectifs

- S'initier au travail athlétique
- Maîtrise des bases technique de la boxe light contact
- Commencer à utiliser son environnement pour s'entraîner
- Pratiquer en binômes

Contenu

Histoire du light contact, initiation de la pratique en plein air, entraînement sportif adapté, création de son propre parcours d'entraînement, les pistes Vita et autres sentiers dans la nature, les objets utiles chez vous et à l'extérieur, découverte du « circuit boxing » : technique et physique par postes. Renforcement musculaire et gainages en exercices, entraînements cardio. Travail en binôme.

Séance de coaching de groupe : à définir

Module 2

Physiologie, alimentation et psychisme

Durée : 3 jours
Date : 17, 18 et 19 juin 2022
Horaire : 8h30-12h30 / 13h30-17h30

Objectifs

- Muscler son cœur
- Identifier ses limites
- Prévenir et soigner les blessures
- Créer un plan de nutrition

Contenu

Travail cardio musculaire intense en utilisant les mouvements de boxe light contact (fractionné, longue distance et courte distance). Reconnaissance de ses limites avec l'aide de l'entraîneur,

Anniviers Formation est certifié  **UIMLA**, Valais Excellence, ISO 21-993, ISO 211-01-2-3

écouter son corps, prévention des blessures, base élémentaire en nutrition sportive.

Séance de coaching de groupe : à définir

Module 3

Entrainement et récupération

Durée : 3 jours

Date : 8, 9 et 10 juillet 2022

Horaire : 8h30-12h30 / 13h30-17h30 (Des ateliers peuvent être prévus en soirée)

Objectifs

- Construction collective de plusieurs types d'entraînement
- Identifier et comprendre la logique d'entraînement
- Adapter son entraînement aux conditions météo
- Connaître les fonctions importantes de la récupération

Contenu

Logique de l'entraînement, construction théorique de son entraînement, mise en pratique en groupe, création du parcours de « circuit boxe light contact » : cardio, musculaire et physique et mise en pratique.

Séance de coaching de groupe : début août

Module 4

Plan de progression

Durée : 3 jours

Date : 16, 17 et 18 septembre 2022

Horaire : 8h30-12h30 / 13h30-17h30 (Des ateliers peuvent être prévus en soirée)

Objectifs

- S'entraîner à l'aube dans la nature en choisissant son type d'entraînement
- Pratiquer des exercices spécialement développés pour ne pas fatiguer ses articulations et son corps
- Tester le parcours du guerrier

Anniviers Formation est certifié  **UIMLA**, **Valais Excellence**, **ISO 21-993**, **ISO 211-01-2-3**

Anniviers Formation
Ecole de St-Jean Sàrl
St Jean / Anniviers

Siège
Immeuble soleil 2000A
Rte de Plampras 4
3961 Chandolin

Tel.. +41 79 522 27 33
www.anniviersformation.ch
secretariat@anniviersformation.ch

Contenu

Entraînement complet et intense en groupe : « le parcours du guerrier », préparation et explication de sa logique d'entraînement en groupe ou en solo avec le formateur. Construction d'un plan de progression.

Supports de cours

Dans une démarche environnementale, l'école soutient la pratique paperless. Les supports de cours sont téléchargeables sur notre plateforme de formation

Certificat Anniviers Formation

Une exigence de 80% de présence pour obtenir un certificat d'Anniviers Formation.

Renseignements pratiques

Conditions d'admission

Un justificatif de couverture d'assurance d'accident
Délai d'inscription : 10 avril 2022

Matériel :

Une tenue de sport complète adaptée à toutes les conditions météos
Une paire de gants adaptée à votre taille de main
Une paire de bandage
Une paire d'élastique
Un sac de frappe
Des paires de poids de 0.5 kg et 1kg

Vous pourrez acheter sur place du matériel à un prix avantageux.

Finances d'inscription

Le règlement de **3'000.- CHF** peut être effectué en 6 mensualités de 500.- CHF/mois. Les repas de midi et les pauses sont compris dans le prix. Ceux-ci sont cuisinés avec les connaissances de nutrition enseignées pendant le cours.

Anniviers Formation est certifié **UIMLA** , **Valais Excellence**, **ISO 21-993**, **ISO 211-01-2-3**

Anniviers Formation
Ecole de St-Jean Sàrl
St Jean / Anniviers

Siège
Immeuble soleil 2000A
Rte de Plampras 4
3961 Chandolin

Tel.. +41 79 522 27 33
www.anniviersformation.ch
secretariat@anniviersformation.ch

Possibilité de suivre un seul module de 3 jours : 750.-CHF/module
A noter que les nuitées et repas ne sont pas compris dans le prix (demi-pension). Des tarifs préférentiels sont proposés pour les hébergements.

Lieux de formation

Val d'Anniviers

Conditions annulation

En cas de nombre insuffisant d'inscriptions, « **Anniviers Formation** » se réserve le droit d'annuler ou de reporter le module.

Nos conditions générales de vente font foi.

<http://www.anniviers-formation.ch/uploads/ckeditor/files/CGV%20d%C3%A9finive%20novembre%202019.pdf>

Renseignements et conseils

Responsable de l'administration : Barbara Justiniani

Tél : +41 79 522 27 33

Mail : secretariat@anniviersformation.ch

Site internet : anniviersformation.ch

Anniviers Formation est certifié  **UIMLA**, Valais Excellence, ISO 21-993, ISO 211-01-2-3

Anniviers Formation
Ecole de St-Jean Sàrl
St Jean / Anniviers

Siège
Immeuble soleil 2000A
Rte de Plampras 4
3961 Chandolin

Tel.. +41 79 522 27 33
www.anniviersformation.ch
secretariat@anniviersformation.ch