

## MODULE 1 – Présentation & Origines (2 h)

**Objectifs :** comprendre la création, la vision et la place du Fighting Ball® dans le Sport Santé.

- Leçon 1. Nadine Garcia & la genèse du Fighting Ball®
- Leçon 2. Pourquoi le Fighting Ball® ?
- Leçon 3. ADN NG Sport Santé® & positionnement
- **QCM intermédiaire**

## MODULE 2 – Qu'est-ce que le Fighting Ball® (3 h)

**Objectifs :** maîtriser les principes fondamentaux de la méthode.

- Leçon 1. Définition complète
- Leçon 2. Le fractionné : principes & bénéfices
- Leçon 3. Inspirations boxe & arts martiaux
- Leçon 4. Le rôle central du Swiss Ball
- **QCM intermédiaire**

## MODULE 3 – Matériel & bonnes pratiques (2 h)

**Objectifs :** connaître le matériel obligatoire et son usage.

- Leçon 1. Swiss Ball Fighting Ball®
- Leçon 2. Équipements complémentaires
- Leçon 3. Sécurité & hygiène
- **QCM intermédiaire**

## MODULE 4 – Méthode structure d'une séance (5 h)

**Objectifs :** savoir construire une séance complète et cohérente.

- Leçon 1. Principes pédagogiques
- Leçon 2. Échauffement
- Leçon 3. Corps de séance – Circuit fractionné
- Leçon 4. Retour au calme
- Leçon 5. Progressions & adaptations
- **QCM intermédiaire**

## MODULE 5 – Exercices techniques détaillés (6 h)

**Objectifs :** maîtriser les mouvements et corrections essentielles.

- Leçon 1. Techniques de bras
- Leçon 2. Techniques de jambes
- Leçon 3. Exercices de cardio, renforcement & gainage
- Leçon 4. Erreurs fréquentes & corrections
- **QCM intermédiaire**

## MODULE 6 – Apprentissage du circuit (3 h)

**Objectifs :** apprendre un circuit officiel étape par étape.

- Leçon 1. Analyse d'une vidéo chorégraphiée
- Leçon 2. Placement, timing & transitions
- Leçon 3. Mise en pratique progressive
- **QCM intermédiaire**

## MODULE 7 – Pédagogie, correction & adaptation (3 h)

**Objectifs :** savoir coacher en sécurité, avec précision et progression.

- Leçon 1. Communication efficace
- Leçon 2. Corrections sécuritaires
- Leçon 3. Adapter selon publics
- Leçon 4. Gestion de groupe
- **QCM intermédiaire**

## MODULE 8 – Publics & Bienfaits (2 h)

**Objectifs :** connaître les effets santé & les publics cibles.

- Leçon 1. Publics
- Leçon 2. Bienfaits physiques
- Leçon 3. Bienfaits psychiques & sociaux
- **QCM intermédiaire**

## MODULE 9 – Attitude de l'instructeur & directives du concept (2 h)

**Objectifs :** respecter la méthode et le cadre de marque.

- Leçon 1. Attitude professionnelle
- Leçon 2. Communication & réseaux
- Leçon 3. Licence Fighting Ball®
- **QCM intermédiaire**

## COMPLÉMENT – Anatomie appliquée (1 h)

**Objectifs :** comprendre les muscles sollicités.

- Leçon 1. Anatomie simplifiée
- **QCM intermédiaire**

## CLASSE VIRTUELLE – VISIO - 1 h

- Corrections techniques personnalisées - Validation pédagogique - Réponses aux questions

## QCM FINAL – CERTIFICATION

Certification obtenue si score  $\geq 21/28$  (72 %)

