

# FORMATION KETTLEBELL

## FILIÈRE RÉGIONALE

La formation "Kettlebell – Initiation" pour les animateurs sportif permet aux professionnels de l'animation sportive de compléter leurs savoir-faire et savoir-être en intégrant un outil polyvalent, ludique et accessible à leurs séances.

Elle vise à faire découvrir les multiples usages du kettlebell (mobilité, renforcement, coordination, cardio, flow...) et à apprendre à les adapter en toute sécurité aux différents publics, y compris les personnes en reprise d'activité ou en parcours de santé.

Grâce à un format mixte (distanciel + présentiel), cette formation favorise une montée en compétence progressive, ancrée dans la pratique et la mise en situation.



CARDIO



ÉQUILIBRE



SOUPLESSE



RENFORCEMENT  
MUSCULAIRE



### À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Titulaire du diplôme "Animateur 1er degré adulte en salle"
- Titulaire du CQP ALS Option AGEE
- Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP JEPS, STAPS ...)



### OBJECTIFS

- Donner une vision d'ensemble des usages du kettlebell : bien-être, santé, coordination, flow, fitness, sport
- Intégrer les kettlebells dans des logiques sport-santé
- Proposer des situations pédagogiques variées, accessibles et sécurisées
- Être capable de construire une animation adaptée à différent public



### MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Vidéos, fiches techniques, quiz
- Matériel pédagogique fourni : kettlebells, tapis,
- Méthodes actives : démonstrations guidées, travail en binômes, co-construction, feedbacks
- Alternance entre théorie appliquée et pratique
- Suivi individualisé : corrections techniques, ajustements pédagogiques



### OUTILS

- Positionnement
- Kettlebells
- Plateforme numérique : accès aux supports pédagogiques, vidéos et quiz
- Fiches pédagogiques : sécurité, progressivité, fiches mouvement
- Séquences types : circuits, flows, jeux moteurs



### LES PRÉREQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire de la formation « Culture Fédérale »
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)



### CONTENUS

La formation propose une approche progressive et complète autour de l'outil kettlebell, en intégrant à la fois des connaissances théoriques et des mises en pratique pédagogiques adaptées aux publics EPGV.

- Présentation des principaux mouvements fondamentaux : Swing, Goblet Squat, Clean, Press, Turkish Get-Up (version simplifiée).
- Les précautions de sécurité : postures, progressivité, contre-indications, erreurs fréquentes et solutions.
- L'intégration du kettlebell dans des logiques sport-santé : mobilité, équilibre, force douce, endurance cardio modérée.
- L'intérêt de l'approche "flow" : coordination, mémoire motrice, respiration.
- Jeux moteurs et situations ludiques
- Création de séances : construction de circuits ou séquences à partir de fiches modèles, en tenant compte du niveau et des besoins des pratiquants.
- Mise en situation pédagogique : animation collective, feedback croisé, adaptabilité aux publics (seniors, reprise d'activité, publics fragiles).



### POINTS FORTS

- Une vision large et fonctionnelle de l'utilisation du kettlebell (mobilité, force, jeu, santé)
- Une pédagogie accessible à tous les profils d'animateurs
- Une adaptabilité aux différents publics (seniors, adultes, publics fragiles)
- Une dynamique participative et expérientielle

# FORMATION KETTLEBELL

FILIÈRE RÉGIONALE



## MODALITÉ DE VALIDATION

- Feuille de présence
- Participation active



## MODALITÉ DE CERTIFICATION

- Attestation de suivi de formation



## BÉNÉFICES MÉTIER

- Renforcer ses compétences d'animation (techniques, démarches pédagogiques)



## DIPLÔME REMIS

- Attestation de réussite



## POUR ALLER PLUS LOIN

- Nous vous conseillons de suivre la formation Cross Training Sport Santé (CTSS)

## INTERVENANT.E.S



### JOURJON Jérémy

Formateur expert en Activités de la forme et de la force



## DATES

- Le mercredi 22 avril 2026



## LOCALISATION

- À Montpellier (34) - Maison Régionale des Sports



## DURÉE : 10H

- Positionnement
- 7h de formation en centre
- 3h de contenus digitaux (e-learning)



Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à cette formation ? Contactez-nous ! Nous mettrons tout en oeuvre pour trouver une solution adaptée.



## TARIFS

### FRAIS PÉDAGOGIQUES :

320.00€ AVEC PRISE EN CHARGE  
210.00€ SANS PRISE EN CHARGE

### FRAIS ANNEXES : (HÉBERGEMENT ET RESTAURATION) :

À LA CHARGE DU STAGIAIRE  
OU DU FINANCEUR

### FRAIS D'INSCRIPTION :

40.00 €  
(NON INCLUS DANS LES FRAIS  
PÉDAGOGIQUES)

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS



### Téléphone

05.34.25.77.90



### Email

formation.occitanie@comite-epgv.fr



### Site internet

www.formationepgv.com

