

BASKETONIK FORMATION COACH TONIK TESTS D'ENTREE

Ce test a pour objectif d'évaluer les candidats principalement sur :

- la maîtrise du rythme
- la synchronisation rythme et mouvements

Dossier	<ul style="list-style-type: none">- Préinscription sur la formation choisie http://www.ffbb.com/formations- Photo d'identité- Envoyer le support par Wetransfer en précisant le nom du candidat à basketonik@ffbb.com	Sont exemptés de test d'entrée Les candidats à la formation Coach Tonik titulaires d'un diplôme d'état relatif aux métiers de la forme option cours collectifs
Support	<ul style="list-style-type: none">- Vidéo	
Durée	<ul style="list-style-type: none">- 10 à 12 minutes sans coupure ni montage	
Conditions	<ul style="list-style-type: none">- Candidat à la formation seul à l'image- Son audible- Libre choix de la musique avec BPM entre 100 et 110- Utilisation d'un ballon de basket de préférence	
Contenu	<ul style="list-style-type: none">- Exécution de 10 exercices avec au moins 1 variable au choix- Répétition des mouvements 2 fois (vue de face et de profil)- Solliciter le plus de groupes musculaires possibles	
Critères d'évaluation	<ul style="list-style-type: none">- Coordination avec la musique- Coordination générale- Niveau de réalisation des mouvements fitness et/ ou basket	
Délais	<ul style="list-style-type: none">- Réponse par mail dans les 2 semaines suivant le téléchargement de la vidéo	

Attention

Pour tous les stagiaires accueillis dans la formation Coach Tonik.
L'anatomie, la physiologie (notamment les filières) ne sont pas incluses dans le programme.
Certains cours feront néanmoins appel à des connaissances sur ces thèmes.
Il est recommandé à chacun de s'appropriier ou de se réappropriier les bases de ces sujets