

# CROSSFIT CESTIO COACHING EXCELLENCE



Coach		Cours	
Heure début		Heure fin	

Introduction / Tableau		
Accueil chaleureux		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Annonces sur les events		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
What/Why/How/Focus		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Explications scales		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Questions		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Warm up		
Démonstration des mouvements (tout le cours)		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1er contact social (débutant, correction pour la suite)		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Attitude décontractée		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Partie 1 / Skill / Strength		
Pédagogie / cohérence		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Coaching de chaque athlète		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Correction avec différents outils (amener l'athlète où le		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## CROSSFIT CESTIO COACHING EXCELLENCE

coach l'a décidé)		
Autres		

Conditioning		
Musique et NRJ		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Mouvements appropriés au niveau de l'athlète (RX ou scale)		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Motivation générale		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Correction rapides, efficaces et spécifiques		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Motivation de chaque athlète par son prénom		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Autres		

Post Wod		
Félicitations		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Scores		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Rangement et nettoyage		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Annonces des events		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Retour au calme		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Observations		
Personnalité		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Professionnalisme		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Autorité		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Savoir et connaissances		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Autres		