

OBJECTIFS

- ✓ Être capable de construire, d'animer et de faire évoluer une séance spécifique de gymnastique Aquatique

PUBLIC

- ✓ Personnels de structures, animateurs, éducateurs et toutes personnes désirant se perfectionner dans la méthode

PROGAMME

- ✓ Principes de base sur l'activité aquatique :
La poussée d'Archimède / La résistance aux mouvements / La pression hydrostatique
- ✓ Buts, bienfaits et sécurité dans la pratique
Cardio-vasculaire, Musculaire, Psychomotrice, Proprioceptive, Psychologique
- ✓ Relation musique et mouvements :
Rappel pour acquérir la musique (ateliers pédagogiques) : Rythme, Phrase, Style musical
- ✓ Démarches d'apprentissage et Pédagogie de l'animation
Adaptation de l'enseignement suivant le type de séance : Avec ou sans matériel
Objectifs de la séance (Utilisation de la Filière énergétique adaptée cardio, endurance, résistance)
Petits matériels (haltères, lestes, bâtons, planches, pull boy, palmes, frites, gants, brassières...)
Aqua gym, Aqua-sculpt, Aqua-tonic, Aqua-step, Aqua-bike, Aqua-rythmo, Aqua-doux, Aqua-stretch
Planification d'apprentissage et gestion des erreurs
- ✓ Mise en pratique
Ateliers de travail et préparation d'une séance
Mise en situation et retour sur la mise en place des points d'amélioration

METHODES PÉDAGOGIQUES

- ✓ Cette formation est basée sur une mise en pratique, des évaluations et des expérimentations personnalisées pour que chaque participant soit acteur de sa progression.
- ✓ A la fin de la formation, vous maîtriserez les mouvements de base des activités aquatique et serez capable de mettre en place des séances pour débutant et de les animer.

RÉF : LAG

DURÉE : 3 jours / 21heures

ACCESSIBILITE 

Prenez contact avec le responsable pédagogique du centre qui étudiera votre situation et les possibilités d'accès.

PREREQUIS ET DELAIS D'ACCES 

Selon disponibilité au moment de l'inscription

EVALUATIONS 

A l'issue de la formation, C2S Formation délivre à chacun des participants une attestation de stage

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES 

Intervention animée par un éducateur sportif des métiers de la forme

INFORMATIONS STRUCTURE 

C2S FORMATION SARL

18, rue Jules Romains
37530 SOUVIGNY DE TOURAINE
Numéro de SIRET : 809 167 505 00027
Code NAF : 7490B
Numéro de déclaration d'activité :
24 37 03423 37 (Centre-Val de Loire)
Site internet : www.c2s-formation.fr

CONTACTS : 

Secrétariats : Sylvie Desumeur
06.41.47.75.21
Secretariatc2ssaidcohen@gmail.com
Secretariatc2s.boudignon@gmail.com
Responsable pédagogique : Saïd COHEN
06.60.72.54.67
contact@c2s-formation.fr
Responsable pédagogique massage bébé :
Christel Boudignon
06.58.43.80.68
christel.boudignon@gmail.com