

# LES SÉANCES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE



## OBJECTIFS

- ✓ Être capable de construire, d'animer et de faire évoluer une séance à visée renforcement musculaire

## PUBLIC

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

## PROGAMME

- ✓ Définition  
Les séances en salle de gym / Sur plateau de musculation  
But, 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  
Adaptation musicale à la séance choisie et utilisation de la Filière énergétique adaptée
- ✓ Pédagogie de l'animation  
La base chorégraphique: le technicien / L'animateur : l'instructeur, l'acteur, l'hôte  
Animation et déroulement d'une séance et adaptation de l'enseignement  
Déroulement d'une séance : Utilisation des différents matériaux et mise en place d'une séance  
Sur appareil de musculation  
Avec différents petits matériels (haltères, lestes, bâtons...)  
Choix des objectifs de la séance (Filière énergétique adaptée : cardio, endurance, résistance,...)  
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 de renforcement musculaire et serez capable de mettre en place des séances pour débutant et de les animer.

RÉF : LSRM

DURÉE : 3 jours / 21 heures

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](http://www.c2s-formation.fr)

CONTACTS :

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