

## OBJECTIFS

- ✓ Être capable de construire, d'animer et de faire évoluer une séance à visée cardio-vasculaire type Step, Lia, Hilow, Zumba...

## PUBLIC

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

## PROGAMME

- ✓ Définition : Le Step, Lia – Hilo, Hilo-combo et les nouvelles techniques
- ✓ But, bienfaits et sécurité dans la pratique : Cardio-vasculaire, Musculaire, Psychomotrice, Proprioceptive, Psychologique
- ✓ Relation musique et mouvements :  
Mise en pratique 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, déroulement d'une séance et adaptation de l'enseignement  
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 cardio-vasculaire et serez capable de mettre en place des séances pour débutant et de les animer.

RÉF : LSCV

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](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)