

OBJECTIFS

- ✓ Être capable de construire, d'animer et de faire évoluer une séance spécifique « Cardio-renfo » type Cross-training

PUBLIC

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

PROGAMME

- ✓ Définition
Les séances en salle de gym / en gymnase / en extérieur
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
Salle / gymnase / extérieur
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 cross-training et serez capable de mettre en place des séances pour débutant et de les animer.

RÉF : LSM

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