

Cette formation permet à l'animateur de découvrir des méthodes d'entraînement cardio-respiratoire mêlant musique, endurance et coordination afin d'enrichir le contenu de ses séances.

Public

- Titulaire du diplôme « animateur 1er degré Adultes en salle »
- Titulaire du CQP ALS mention AGEE ou CQP Instructeur Fitness mention cours collectifs
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif

Prérequis

- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une copie datée du site EAPS)
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)

Accessibilité

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations. Faites-le nous savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

Objectifs de la formation

- Renforcer les compétences techniques de l'animateur dans le domaine cardio
- S'approprier les fondamentaux et les techniques des activités cardio en musique
- Concevoir des séquences cardio dans la logique de l'activité Boxing Energy, Step Energy, Dance Move, Aero Move, Afro Move, Cross Training Sport Santé.

Contenus

- Vivre des situations dans l'intention Educative Cardio-Respiratoire
- Combinaison de mouvements et démarches pédagogiques pour passer de l'Habileté Motrice au Cardio-Respiratoire
- Créativité et expression

Moyens techniques et pédagogiques

- Alternance de mise en pratique et analyse des démarches pédagogiques
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur

Outils de Formation

- Supports digitaux et papier
- Séquences animées par formateur

Directeur de formation, Formateurs et/ou Intervenants

- Emilie ALFRED

Modalité de validation

- Feuilles de présence et d'émargement
- Evaluation formative : mises en situation pratique et animation de séquences
- Formation non certifiante

Points forts

- Une formation modulaire pour enrichir ses compétences d'animateur
- Un contenu indispensable pour répondre aux demandes des pratiquants

Date(s), lieu(x) et volume horaire

- Le 14 octobre 2023
- A Oullins (69)
- 7h en centre

Nombre de participants

- 15

Date limite d'inscription

- Un mois avant le début de la formation

Frais de formation

- Frais d'inscription : 20 euros
- Frais pédagogiques : 280 euros
- Frais annexes (transport, hébergement, restauration) : à la charge du stagiaire/club

(En cas de non-financement de votre formation, merci de vous rapprocher du Service Formation pour une étude individualisée)

Renseignements et inscription

Comité Régional EPGV Auvergne Rhône-Alpes – Antenne Formation

Domaine de la Brunerie – 180 boulevard de Charavines -38500 VOIRON

Tel : 04.76.66.92.33 -Email : formation.aura@comite-epgv.fr

SIRET : 402 339 394 00056 - Déclaration d'activité n° /83630362363