

ANIMATEUR



ACTIVITÉS GYMNIQUES D'ENTRETIEN ET DE FORME 2

OBJECTIFS

- Préparer une séance dans chaque type d'AGEF adaptée au public senior.
- Développer l'utilisation des connaissances techniques spécifiques des AGEF.
- Maîtriser les différentes capacités à développer pour chaque type d'AGEF.

CONTENUS

- Approfondissement des notions musicales.
- Apports de connaissances : notions de myologie, variantes pédagogiques, cycle de progression de séances et supports d'activités.
- Utilisation des accessoires.

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé le Module 2 AGEF 1 et être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).
- Justifier d'au moins quatre animations de séances d'AGEF entre les deux sessions.
- Montrer une maîtrise technique suffisante :
 - Maîtrise des positions de référence et du placement corporel.
 - Connaissance des pas de base et du vocabulaire spécifique.
- Connaître les interactions entre les articulations et les muscles :
 - Savoir mettre à profit ces connaissances pour proposer un exercice.
 - Être capable de faire et démontrer cet exercice (capacité physique et posture).
 - Être capable d'apporter les corrections nécessaires.
- Connaissances des notions musicales :
 - Maîtrise de l'utilisation du tempo.
 - Être capable de réaliser un échauffement en musique.

INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr

DURÉE
25 heures

EFFECTIF
16 personnes
maximum