



PROGRAMME

DÉTAILLÉ DE FORMATION

Créa'diaz® FORCE

Cours collectif qui propose des combinaisons d'exercices de musculation et d'haltérophilie qui se comptent et s'exécutent sur la musique. L'objectif est d'améliorer vos capacités physiques selon un but précis. Les combinaisons proposées sont accessibles à tous.

Durée de la formation

14 heures soit un total de 2 jours.

Objectifs de la formation

L'action de formation Créa'diaz® FORCE permet au stagiaire d'acquérir et de développer des savoirs, des savoir-faire et des savoir-être pédagogiques.

À l'issue de cette formation, vous serez capable de mettre en pratique la méthode Créa'diaz® dans un cours collectif en faisant mémoriser et évoluer des exercices de musculation et d'haltérophilie en utilisant la rythmique des musiques.

Programme de la formation

- Mettre en application les fondamentaux du Tronc Commun.
- Identifier les étapes de l'apprentissage de ce programme.
- Mémoriser et enchaîner des combinaisons d'exercices de musculation et d'haltérophilie sur une rythmique.
- Associer vitesse d'exécution et rythmique.
- Comprendre la construction d'une séance (VREM).
- Animer une séance en respectant la méthode Créa'diaz®.
- Effectuer des remédiations par rapport au feed-back.

Pré-requis

Validation du TRONC COMMUN (voir sur notre site)



Moyens pédagogiques :

Formation en groupe.
Ateliers pratiques et théoriques.
Matériel et accessoires pour assurer une animation.
Livret de formation.
Vidéoprojecteur (occasionnel)

Modalités d'évaluation :

Contrôle continu par QCM.
Épreuve pratique avec un public en fin de formation.
Attestation de présence.

Public concerné :

Coachs travaillant dans des salles de sport / fitness.

Accessibilités aux personnes handicapées :

Possible après évaluation de la nature du handicap et des aménagements techniques ou organisationnels nécessaires.

Financement :

Personnel : 345 € HT
Professionnel : 583,33 € HT
(Employeur, auto entrepreneur)

Inscription et informations :

06.19.81.76.92
equipe@creadiaz.org
www.creadiaz.org