



PROGRAMME

DÉTAILLÉ DE FORMATION

Créa'diaz® FIT & RELAX

Cours collectif qui propose un enchaînement de mouvements évolutifs et harmonieux sur la musique.
L'objectif du cours est de solliciter en douceur votre corps.
Les enchaînements proposés sont accessibles à tous.

Durée de la formation

14 heures en présentiel soit un total de 2 jours.

Objectifs de la formation

L'action de formation Créa'diaz® FIT & RELAX permet au professionnel 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 enchaînements de postures évolutives avec précision et minutie.

Programme de la formation

- Comprendre la méthode d'apprentissage Créa'diaz®.
- Identifier les étapes de l'apprentissage de ce programme.
- Mémoriser et enchaîner différentes postures évolutives.
- Réaliser des mouvements de bien-être avec précision.
- Respecter l'harmonie entre les mouvements et la musique.
- 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

Aucun pré-requis.



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 :

Professionnels du milieu sportif,
de l'animation sportive.

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