

FORMATION OXIGENO

Contexte :

L'évolution du métier d'animateur amène à repenser l'accompagnement en direction des intervenants en leur fournissant des outils innovants et adaptés. OXIGENO® est un programme d'exercices basé sur le Pilates, le yoga, mais aussi l'alliance avec le Tai Qi et le Qi Gong, l'étirement des chaînes musculaires et l'entraînement fonctionnel. Ce programme Body and Mind créé par Mickael King permettra au tout public d'évoluer indéfiniment vers une meilleure qualité de vie.

Durée :

2 ½ jours / 17.30 heures
9H-12H30 14H-17H30

Public:

Tout coach sportif

Pré-requis :

Être titulaire d'au moins un des diplômes listés ci-dessous :
CQP ALS ; BPJEPS ; Licence STAPS ; DEUST Métiers de la Forme

Formateurs :

- Radical FITNESS

Bilan :

- Attestation de formation
- Certificat «Official Trainer»

Démarches et méthodes :

- Alternances d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.
- Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation.
- Remise d'un support pédagogique.

Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Connaître et utiliser les différentes techniques et méthodes pédagogiques du Concept
- Concevoir un cours
- Utiliser les outils appropriés (application, support pédagogiques...)
- Exécuter le cours en respectant le rapport Musique/Mouvement
- Exécuter les gestes techniques appropriés au concept dans un objectif sécuritaire
- Mettre en pratique et animer le cours

Contenu pédagogique :**Comprendre les caractéristiques principales du Concept OXIGENO :**

- Définition, historique, philosophie
- Évaluation, Certification
- Bienfaits, risques et conseils pratiques
- Présentation d'un Master Class et feedback

Connaître et utiliser les techniques d'enseignement :

- Structure d'un cours
- Techniques d'enseignement
- Planification de la musique
- Exercices en musique
- Visionnage vidéo et écoute audio

S'approprier et mettre en œuvre le concept :

- Appropriation des référentiels théoriques
- Appropriation du support pédagogique fournis par RADICAL FITNESS
- Atelier d'entraînement à l'animation théorique et pratique à éviter
- Savoir gérer et utiliser efficacement les équipements
- Savoir créer ses propres chorégraphies en respect du Concept OXIGENO
- Savoir adapter les mouvements en fonction du niveau des participants
- Identifier les risques et connaître les gestes

Évaluation et validation des savoirs et savoir-faire :

- Présentation et Mise en situation d'animation
- Restitution de l'animation (points forts et à améliorer)
- Évaluation pratique du candidat par le formateur
- Évaluation théorique du candidat par le formateur

Contact et inscriptions : adrenalineformation@gmail.com

ILIRIAN & CO EXPERT FITNESS SPRL

Siège Social : 35 Avenue des Aduatiques- 5000 NAMUR – Belgique

Centre référent : Avenue de la ferme du Roy - la Gare d'eau - 62400 BETHUNE APE : 8551Z

TVA Intracommunautaire : Be0893-231-527 -**Déclaration d'activité N°** 32990296862

après de la préfecture de la région des Hauts de France