



ADRENALINE FORMATION, UNE PASSION ... UN METIER

## PROGRAMME DE FORMATION

# FORMATION DJAMBALL

**Contexte :** L'évolution du métier d'animateur amène à repenser l'accompagnement en direction des intervenants en leur fournissant des outils innovants et adaptés. Djamball® le programme sportif et divertissant qui utilise uniquement le poids du corps et un Swissball pour bouger sur des rythmes endiablés ! DJAMBALL® est si efficace qu'il peut être adaptable en tant que programme de 15 ou 30 minutes. Nous vous apportons le dernier programme de fitness qui va changer non seulement votre corps, mais aussi votre esprit.

**Durée :**  
**2 jours / 14 heures**  
9H-12H30 14H-17H30

**Public:**  
Tout coach sportif

**Pré-requis :** Aucun mais il est conseillé d'être titulaire d'au moins un des diplômes listés ci-dessous :  
CQP ALS ; BPJEPS ; Licence STAPS ; DEUST Métiers de la Forme

**Formateurs :**  
➤ Adrenaline Formation

**Bilan :**  
➤ Attestation de formation  
➤ Certificat «Instructeur Djamball»

**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, supports 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 Djamball :

- 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
- Atelier d'entraînement à l'animation théorique et pratique
- Savoir gérer et utiliser efficacement les équipements
- Savoir créer ses propres chorégraphies en respect du Concept
- 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](mailto:adrenalineformation@gmail.com)

Version 14 février 2020

**SAS Adrenaline Formation**

ZAC 13 avenue de la Têt - 66430 Bompas

Déclaration activités DIRECCTE : 91 66 01832 66 - SIRET : 80492818200018 - CODE APE : 7010Z