

Proposer des séquences de LIA-AÉROMOVE® niveau fondamental à ses pratiquants

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

COREG EPGV
Katia Jimenez
07.83.80.44.51
formation.na@comite-epgv.fr

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Dossier

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

• Etre titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (A1, CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...) • Etre licencié à la FFEPGV • Etre à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif

Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

• Comprendre les principes de base de l'activité LIA-Aéromove. • Apprendre les mouvements fondamentaux du LIA-Aéromove. • Maîtriser les techniques de base de la sécurité et de l'alignement postural. • Concevoir et enseigner des séquences de base adaptées aux pratiquants débutants.

Contenu et modalités d'organisation

1. Introduction à l'activité LIA-Aéromove : • Historique et principes fondamentaux. • Avantages et bénéfices pour la santé. 2. Technique de base du LIA-Aéromove : • Pas de base, montée et descente du LIA-Aéromove. • Utilisation des bras pour l'équilibre et la coordination. • Positions de base du corps 3. Sécurité et prévention des blessures : • Échauffement et étirements spécifiques au LIA-Aéromove. • Précautions à prendre pour éviter les blessures. • Règles de sécurité lors de l'utilisation du matériel. 4. Création de séquences : • Construction d'une chorégraphie progressive de 16 temps en LIA-Aéromove. • Utilisation de la musique pour guider le rythme et l'intensité. • Adaptation des exercices pour différents niveaux de condition physique.

Parcours de formation personnalisable ?

Oui

Type de parcours

Non renseigné

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

• Proposer l'activité Step à ses pratiquants : STEP ENERGY Niveau Fondamental et Intermédiaire • Stretching • Proposer des séquences de LIA niveau intermédiaire à ses pratiquants

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00554621	du 15/03/2025 au 16/03/2025	Pessac (33)	COREG EPGV		Non éligible	
00613086	du 29/10/2025 au 30/10/2025	Pessac (33)	COREG EPGV		Non éligible	