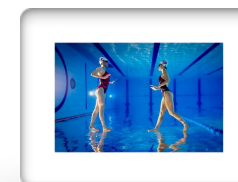




NE VAUX PAS AGRÉMENT DE L'ÉTAT

PROGRAMME TYPE

Dominique Cartan Guerrier



FORMATION ENTRAÎNEUR DE NATATION ARTISTIQUE N1, N2, N3 ET N4

Formation initiale entraîneur débutant 30h / 35h	Travail à sec 1h	Entraînement N°1 2h	Théorie en salle 2h	Travail à sec 1h	Entraînement N°2 2h
Jour 1	<ul style="list-style-type: none"> - Étirements des écarts - Abdominaux - Gainage - Pompes - Souplesse - ... 	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluation des nageuses - Déplacements Nat Synchro - Positions de base sans appuis 	<ul style="list-style-type: none"> - Ouverture du stage - Remise des différents documents - Évaluation des stagiaires - ... 	<ul style="list-style-type: none"> - Positions de base 	<ul style="list-style-type: none"> - Échauffement - déplacement / appuis - Positions de base - positions de base sans appuis - Positions de base au mur
Jour 2	<ul style="list-style-type: none"> - Étirements des écarts - Abdominaux - Gainage - Pompes - Souplesse 	<ul style="list-style-type: none"> - Apnée - Déplacements - Positions de base sans appuis - Mouvements de base 	<ul style="list-style-type: none"> - Connaissances bio-mécaniques - Méthode pédagogique - L'acte pédagogique - 	<ul style="list-style-type: none"> - Positions de base 	<ul style="list-style-type: none"> - Déplacement - Positions de base - Figures imposées - Travail sans appuis
Jour 3	<ul style="list-style-type: none"> - Travail à sec des positions de base - ... 	<ul style="list-style-type: none"> - Apnée - position de base et mouvements de base - position de base avec appuis 	<ul style="list-style-type: none"> - Technique des imposées - Rythme d'une figure imposée - Critères d'évaluation des figures imposées - ... 	<ul style="list-style-type: none"> - Positions de base 	<ul style="list-style-type: none"> - Déplacements - Rétropédalage technique - Positions de base - Mouvements de base - Figures imposées avec appuis
Jour 4	<ul style="list-style-type: none"> - Création d'une chorégraphie - Ou chorégraphie - Apprendre à compter la musique, la chorée - Présentation des nageuses - Marche - Changement de formation - ... 	<ul style="list-style-type: none"> - Transitions et déplacements de ballet - ou Chorégraphie - ou Technique des portés simples 	<p>N1, N2, N3</p> <ul style="list-style-type: none"> - QCM de l'évaluation finale - Questionnaire de satisfaction <p>-----</p> <p>N4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chorégraphie : Gala et compétitions - le yoga en natation synchronisée 	<p>N1, N2, N3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Clôture du stage <p>-----</p> <p>N4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chorégraphie: travail à sec 	<p>N4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chorégraphie - Improvisation solo - ou technique des portés simples
Jour 5 N4 uniquement	<ul style="list-style-type: none"> - Yoga 	<ul style="list-style-type: none"> - Chorégraphie - Travail des ballets 	<ul style="list-style-type: none"> - QCM évaluation finale - Clôture de stage 	<p>N4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Clôture du stage 	



NE VAUX PAS AGRÉMENT DE L'ÉTAT

CHORÉ

Dominique Cartan Guerrier



Étude de la chorégraphie 35h	Travail à sec 1h	Entraînement N°1 2h	Théorie en salle 2h	Travail à sec 1h	Entraînement N°2 2h
Jour 1	<ul style="list-style-type: none">- Accueil des stagiaires- Accueil des nageurs (es)	<ul style="list-style-type: none">- Échauffement natation- Échauffement spécifique- Chorégraphie	<ul style="list-style-type: none">- Ouverture du stage- Remise des différents documents- Évaluation des stagiaires- ...	<ul style="list-style-type: none">- Répétitions des ballets par équipe	<ul style="list-style-type: none">- Travail chorégraphie en fonction des attentes l'entraîneur- Ballet d'équipe (groupe)
Jour 2	<ul style="list-style-type: none">- Étirements des écarts- Abdominaux- Gainage- Pompes- Souplesse	<ul style="list-style-type: none">- Échauffement natation- Échauffement spécifique- Chorégraphie	<ul style="list-style-type: none">- Critères d'évaluation des ballets- Règlement FFN / FINA- Étude vidéo	<ul style="list-style-type: none">- Répétitions des ballets d'équipe	<ul style="list-style-type: none">- Travail chorégraphie en fonction des attentes l'entraîneur- Ballet d'équipe (groupe)
Jour 3	<ul style="list-style-type: none">- Pratique de Yoga	<ul style="list-style-type: none">- Apprentissage des portés	<ul style="list-style-type: none">- Hight Light- Étude vidéo- Ballet Hight Light championnat de France N1 Jeune 2022	<ul style="list-style-type: none">- Répétition des ballets d'équipe- Répétition des duos	<ul style="list-style-type: none">- Travail des portés
Jour 4	<ul style="list-style-type: none">- Pratique de Yoga et de méditation	<ul style="list-style-type: none">- Équipe- Solo- Duo	<ul style="list-style-type: none">Étude des vidéos- Solo / duo / Équipe- Hight Light	<ul style="list-style-type: none">- Choré solos / Duos- Équipe	<ul style="list-style-type: none">- Travail des Duos / Solos- Équipe
Jour 5	<ul style="list-style-type: none">- Repos ou Pratique de méditation	<ul style="list-style-type: none">- Chorégraphie- Travail des ballets	<ul style="list-style-type: none">- QCM évaluation finale- Bilan du stage- Clôture de stage	<ul style="list-style-type: none">- Fin de stage	



NE VAUX PAS AGRÉMENT DE L'ÉTAT

Dominique Cartan Guerrier

Besoins pour l'organisation de la formation « Entraîneur de natation artistique »

- ❖ Salle de théorie
- ❖ Espace pour le travail à sec
- ❖ Piscine grand bassin
- ❖ Bidons
- ❖ Pull boy
- ❖ Planches
- ❖ Sono + haut parleur sous-marin
 - ❖ **N4**
- ❖ Tapis de yoga

Besoins pour l'organisation de la formation « CHORÉ »

- ❖ Salle de théorie
- ❖ Espace pour la répétition des ballet à sec
- ❖ Piscine grand bassin
- ❖ Bidons
- ❖ Sono + haut parleur sous-marin
- ❖ Tapis de yoga

Manuels

<https://manuel-natation-synchronisee.com>

Formation

<https://aqua-yoga.fr>

Tél: 06.14.63.01.06

Mail: dominique@aqua-yoga.fr

Pour les personnes en situation de handicap me contacter

Demandez le test de positionnement pour savoir si vous êtes éligible à la formation.

ou contactez: <https://agifh.fr/>