



## **Fiche programme** **NIVEAU III**

### **1ERE JOURNÉE**

#### **10h00-11h00 PRÉSENTATION DU DÉROULEMENT DE LA FORMATION**

- Administratif
- Présentation du déroulement de la formation
- Présentations individuelles (attentes et objectif)

#### **11h00-11h30 CAPACITÉ PHYSIQUE ET PERSONNELLE SUR**

- The Hundred
- Swan dive

#### **11h30-13h00 15 MOUVEMENTS**

- exécution personnelle
- correction
- travail avec le groupe

#### **13h00-14h00 DEJEUNER**

#### **14h00-18h00 15 MOUVEMENTS**

- exécution personnelle
- correction
- travail avec le groupe

### **2EME JOURNÉE**

#### **9h00-10h00 COURS D'UNE HEURE**

#### **10h00-13h00 MOUVEMENTS**

- exécution personnelle
- correction
- travail avec le groupe

#### **13h00-14h00 DEJEUNER**

#### **14h00-15h00 MOUVEMENTS**

- exécution personnelle
- correction
- travail avec le groupe

#### **15h00-15h30 DÉROULEMENT D'UN COURS NIV III**

- échauffement
- Transitions
- étirements

#### **15h30-17h00 MISE EN SITUATION PEDAGOGIQUE**

- présentation individuelle d'un ou deux mouvements + stretching (évaluation finale)
- feed-back pédagogique
- déroulement d'un cours intermédiaire

**Pour valider ce module la réussite à l'examen final est indispensable**