

PLANNING FORMATION ANIMATEUR

JOURNEE	ORGANISATION	HORAIRES	CONTENUS	TEMPS	
SAMEDI 7h00	SALLE 1h45	9h00 - 9h45	Ouverture Tour de table Présentation de la formation	45'	
		9h45 - 10h45	Présentation environnement	1h00	
	PISTES 1h45	11h00 - 12h45	PAUSE 15 mn		
			Présentation des exercices et echauffement	20'	
			Approche sans la boule	10'	
			Ligne de faute	10'	
			Dernier pas	10'	
			2 derniers pas	10'	
			3 derniers pas	10'	
			Approche à 4 pas	10'	
			Approche à 5 pas	10'	
			Vérification perçage	15'	
	DEJEUNER				
	PISTE 0h30	14h00 - 14h30	Position de départ et premier pas	10'	
			Lâcher	20'	
	SALLE 3h00	PAUSE 15 mn			
		14h45 - 16h15	Présentation technique	1h30	
PAUSE 15 mn					
16h30 - 18h00		Présentation tactique	1h30		
DIMANCHE 7h00	SALLE 2h	8h30 - 10h30	Présentation Tronc Commun	2h00	
		PAUSE 15 mn			
	PISTES 2h	10h45 - 12h45	Fiche évaluation et retour	45'	
			Exercices selon évaluation	45'	
			Pendulum 4 et 5 pas	15'	
			Multi-pas	15'	
	DEJEUNER				
	SALLE 3H00	14h00 - 15h00	Présentation psychologique	1h00	
		PAUSE 15 mn			
		15h15 - 16h15	Présentation pédagogique	1h00	
16h15 - 17h15		Questions diverses Retour de la formation Contenus administratifs	1h00		