



Commission Fédérale d'Activité
Gym Forme Santé et Danse

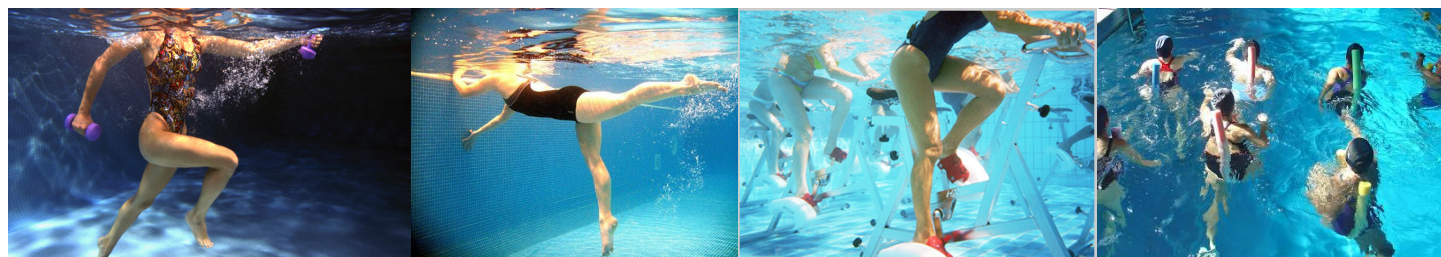


14, rue Scandicci 93508 Pantin Cedex
Secrétariat : Monique Gimenez - Tél : 01-49-42-23-31
E. Mail : monique.gimenez@fsgt.org - Fax : 01-49-42-23-60
<http://www.fsgt.org/spip.php?rubrique413>

**La CFA Gym Forme Santé et Danse,
en partenariat avec le
Comité FSGT de Seine St Denis (93)
et la section des + de 50 ans de l'USMA**

vous propose

Un stage de formation Aux activités physiques En milieu aquatique



Samedi 29 Mars 2014 - Ile Saint-Denis (93)

Intervenants

Maîtres nageurs sauveteurs

Lieu

Centre sportif de l'Ile des Vannes
15 boulevard Marcel Paul
93450 Ile Saint-Denis

Horaires

De 9 h 00 à 17 h 00

Pour tout renseignement

Anne-Laure Goufvert (01-49-42-23-31)
Monique Gimenez (01-49-42-23-35)

*Stage ouvert aux formateurs,
animateurs et aux pratiquants
souhaitant acquérir les bases de
l'animation pour développer
cette activité*

INSCRIVEZ-VOUS VITE !

**Délai d'inscription
14 Mars 2014**

**Lieu : Centre sportif de l'Ile des Vannes – 15 boulevard Marcel Paul
93450 Ile Saint-Denis**

*Métro 13 Station Mairie de St Ouen
Puis bus 137 Direction Colombes Audra
ou bus 137 Direction Zone industrielle Arrêt Marcel Paul
Traverser et prendre la rue qui longe la Seine*

Programme de la journée :

Matin :

09 h 00 : accueil et collation

09 h 40 à 10 h 00 : présentation des 2 formateurs, des participants et du programme

10 h 00 à 12 h 00 : Formation théorique

- | | |
|---|--|
| - L'eau et ses caractéristiques | - La sécurité en milieu aquatique |
| - Matériels utilisables dans l'eau | - La législation en milieu associatif |
| - Les pathologies rencontrées en milieu aquatique | - Construction d'une séance type d'animation |
| - L'aquaphobie | - Questions diverses |

12 h 00 à 13 h 30 : Apéritif offert par le club et REPAS (PENSER A AMENER VOTRE PIQUENIQUE)

Après midi :

13 h 30 à 14 h 00 : Apprentissage des sorties d'eau et des gestes de secourisme et de sécurité de base

14 h 00 à 14 h 15 : Test de marche 6 min en milieu aquatique

14 h 15 à 16 h 30: Application des différentes méthodes en eau basse et en eau profonde

- | | |
|---|------------------|
| - Aquagym (gym douce – gym tonique – support musical) | |
| - Aquajogging | - Aquastretching |
| - Aquatraining | - Aquadanse |
| - Aquabuilding | |

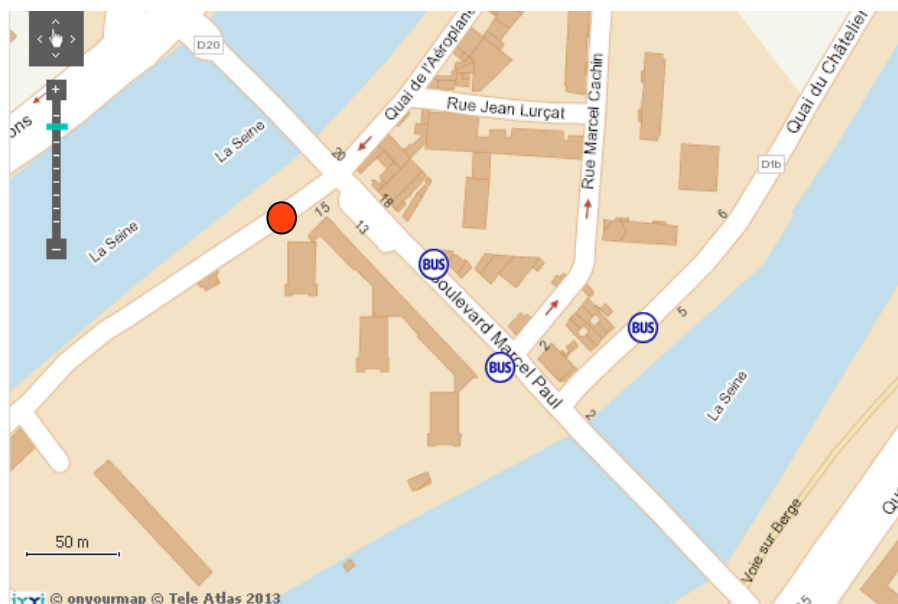
16 h 30 à 17 h 00 : Bilan et résumé de la journée

Merci de vous munir d'une tenue sportive adaptée (maillot de bain / slip de bain et bonnet obligatoires) et de quoi prendre des notes pour la séquence du matin.

ATTENTION
***Stage limité
à 25 personnes***

Pour tout renseignement :

Anne-Laure GOULFERT
(01-49-42-23-35)
Monique GIMENEZ
(01-49-42-23-31)





14, rue Scandicci 93508 Pantin Cedex
Secrétariat : Monique Gimenez - Tél : 01-49-42-23-31
E. Mail : monique.gimenez@fsgt.org - Fax : 01-49-42-23-60
<http://www.fsgt.org/spip.php?rubrique413>

Fiche de participation

Stage de formation aux Activités Physiques en milieu aquatique Samedi 29 Mars 2014 à l'Ile Saint-Denis (93)

Club : _____

Nom : _____ Prénom : _____

Date de naissance : _____ N° Licence : _____

Si vous souhaitez recevoir d'autres informations de la CFA Gym Forme Santé et Danse, merci de nous communiquer soit votre adresse postale ou mail :

Adresse : _____

Mail : _____

**Coût du stage : 25,00 € pour les adhérent(e)s FSGT
+ 3,00 € (carte journalière) pour les non adhérent(e)s**

Si besoin hôtel, contacter Monique – Tél. 01-49-42-23-31

Règlement :

Montant du règlement : _____ € Chèque : ☐ Espèces : ☐

Rappel des conditions de prises en charge : *Toute personne titulaire du livret animateur peut bénéficier de 50 % de prise en charge (frais pédagogiques + hébergements) par le Domaine Formation, sur les stages fédéraux inscrits au calendrier. La demande de prise en charge doit se faire en amont du stage auprès du Domaine Formation. Le règlement devant être effectué dans son intégralité, le remboursement des 50 % interviendra après le stage. Aucune demande ne sera prise en compte si l'animateur(trice) n'est pas titulaire du livret au préalable.*

ATTENTION : Stage limité à 25 personnes

Autorisation parentale obligatoire pour les mineur(e)s

Fiche de participation à retourner soit par courrier à :
FSGT – Monique Gimenez – 14/16, rue de Scandicci – 93508 Pantin-Cédex
ou par mail : monique.gimenez@fsgt.org

Avant le 14 Mars 2014