



Referentiel d'aquagym partie 2: Les lexiques gestuels

Cyril Labrosse

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Referentiel d'aquagym partie 2: Les lexiques gestuels Cyril Labrosse

 [Telecharger Referentiel d'aquagym partie 2: Les lexiques gestu ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Referentiel d'aquagym partie 2: Les lexiques ges ...pdf](#)

Referentiel d'aquagym partie 2: Les lexiques gestuels

Cyril Labrosse

Referentiel d'aquagym partie 2: Les lexiques gestuels Cyril Labrosse

Téléchargez et lisez en ligne Referentiel d'aquagym partie 2: Les lexiques gestuels Cyril Labrosse

268 pages

Présentation de l'éditeur

Ce livre "Référentiel d'aquagym" est avant tout dédié aux professionnels de l'animation aquagymnique. Il est composé de 2 tomes, celui-ci est le second, il s'agit des lexiques gestuels nécessaire à l'application des connaissances acquises au cours du 1er livre. Par ses lexiques, ce livre reprend l'ensemble des quatre principales catégories de gestuelles : les gestuelles à caractère de renforcement musculaire, de cardio training, de souplesse et d'équilibre. Il passe en revue les mouvements fondamentaux que les pratiquants doivent initialement maîtriser. Puis à partir de ceux-là, il décline un grand nombre de variations plus ou moins complexe. Les mouvements principaux des exercices de renforcement musculaire sont expliqués via des fiches précisant les muscles et les articulations sollicitées. Le mode opératoire, les positions initiales et finales, la nature de la contrainte de force, les erreurs à ne pas commettre, des remarques générales importantes, le niveau de difficulté, sont aussi précisées. Le lexique dédié au cardio training comporte sur certaines illustrations un compte des différentes séquences de la gestuelle à mettre en relation avec la musique si cela est recherché. Le lexique dédié à la souplesse et l'équilibre est essentiellement constitué de postures, les muscles sollicités sont précisés. Ce livre, illustré par plus de 1000 photos subaquatiques, décrit ainsi plus de 430 gestuelles (mouvements fondamentaux et variations) dont 214 en renforcement musculaire, 155 en cardio training, et 61 en souplesse et équilibre. Associé à la variation rythmique (vitesse), d'amplitude, la maîtrise des variations gestuelles donne à l'instructeur la capacité de dispenser le juste apport technique à son groupe. Il dispose ainsi des compétences techniques nécessaires pour: -Enseigner progressivement des gestuelles de plus en plus complexes (combinaisons, chorégraphie, apport gestuel linéaire), via les méthodes pédagogiques des cours chorégraphiques expliquées au livre 1 -Donner des options techniques de différents niveaux en fonction des aptitudes des pratiquants (individualisation de la pratique). -Élever techniquement le niveau de pratique du groupe. Biographie de l'auteur

Instructeur de fitness et d'aquafitness diplômé d'État dans les deux secteurs, je suis certain que l'aquagym sous ses différentes formes permet d'apporter une solution de remise en forme à tous les publics autant sportifs que sédentaires peu importe leur âge. Je suis formateur au CREPS Île-de-France depuis plus de 12 ans. À mes débuts, j'ai été confronté à un problème majeur : l'absence de données sur la gymnastique aquatique pour les professionnels. Aussi je me suis attelé à la tâche de créer un guide permettant d'embrasser l'ensemble des techniques et connaissances permettant de concevoir, animer et conduire tout type de cours dédié à tout type de public. Je n'ai jamais cessé d'animer, d'offrir mes services dans les lieux les plus diversifiées, ceci m'a permis d'acquérir une très bonne idée du "background" dans lequel baigne cette activité et de son évolution. Mon intérêt par ce livre est de partager mon expérience et mon travail en vue d'aider mes collègues, mes anciens stagiaires et stagiaires à être encore meilleur dans ce qu'ils font. Ceci est l'extension de mon travail de formation, ma base de données.

Download and Read Online Referentiel d'aquagym partie 2: Les lexiques gestuels Cyril Labrosse

#TOL9UP14JRO

Lire Referentiel d'aquagym partie 2: Les lexiques gestuels par Cyril Labrosse pour ebook en ligneReferentiel d'aquagym partie 2: Les lexiques gestuels par Cyril Labrosse Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Referentiel d'aquagym partie 2: Les lexiques gestuels par Cyril Labrosse à lire en ligne.Online Referentiel d'aquagym partie 2: Les lexiques gestuels par Cyril Labrosse ebook Téléchargement PDFReferentiel d'aquagym partie 2: Les lexiques gestuels par Cyril Labrosse DocReferentiel d'aquagym partie 2: Les lexiques gestuels par Cyril Labrosse MobipocketReferentiel d'aquagym partie 2: Les lexiques gestuels par Cyril Labrosse EPub
T0L9UP14JROT0L9UP14JROT0L9UP14JRO