



# FORMATION MATWORK II

## 1ERE JOURNÉE

<b>10h00-11h00</b>	<b>PRESENTATION DU DEROULEMENT DE LA FORMATION</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ administratif</li> <li>➤ présentation du déroulement de la formation</li> <li>➤ présentation individuelle personnelle (attentes et objectifs)</li> </ul>
<b>11h00-13h00</b>	<b>5 MOUVEMENTS INTERMEDIAIRES</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Enseignement des options du mouvement</li> <li>➤ Partie théorique du mouvement (exécutions, analyses, options...)</li> <li>➤ Pratique individuelle du mouvement avec toutes les options</li> <li>➤ Pratique deux par deux du mouvement</li> <li>➤ Révision des mouvements + anatomie + physiologie</li> </ul>
<b>13h00-14h00</b>	<i>DEJEUNER</i>
<b>14h00-15h00</b>	<b>COURS D'UNE HEURE</b>
<b>15h00-18h00</b>	<b>4 MOUVEMENTS DEBUTANTS</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Enseignement des options du mouvement</li> <li>➤ Partie théorique du mouvement (exécutions, analyses, options...)</li> <li>➤ Pratique individuelle du mouvement avec toutes les options</li> <li>➤ Pratique deux par deux du mouvement</li> <li>➤ Révision des mouvements + anatomie + physiologie</li> </ul>

## 2EME JOURNÉE

<b>9h00-10h00</b>	<b>COURS D'UNE HEURE</b>
<b>10h00-13h00</b>	<b>5 MOUVEMENTS INTERMEDIAIRES</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Enseignement des options du mouvement</li> <li>➤ Partie théorique du mouvement (exécutions, analyses, options...)</li> <li>➤ Pratique individuelle du mouvement avec toutes les options</li> <li>➤ Pratique deux par deux du mouvement</li> <li>➤ Révision des mouvements + anatomie + physiologie</li> </ul>
<b>13h00-14h00</b>	<i>DEJEUNER</i>
<b>14h00-16h30</b>	<b>5 MOUVEMENTS INTERMEDIAIRES</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Enseignement des options du mouvement</li> <li>➤ Partie théorique du mouvement (exécutions, analyses, options...)</li> <li>➤ Pratique individuelle du mouvement avec toutes les options</li> <li>➤ Pratique deux par deux du mouvement</li> <li>➤ Révision des mouvements + anatomie + physiologie</li> </ul>
<b>16H30-17H00</b>	<b>DÉROULEMENT D'UN COURS INTERMEDIAIRE</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Echauffements</li> <li>➤ Transitions</li> <li>➤ Etirements adaptés</li> </ul>

Pour valider ce module la réussite à l'examen de certification est indispensable. Celui\*ci aura lieu le 1<sup>er</sup> jour de la formation Advanced.