

Structure de formation 2023-2025

Secteur de l'aérobic

Formation de moniteur d'aérobic +
formation de formateur d'aérobic FSG

Cursus de juge de compétition d'aérobic +
formation de RR / formateur de juge
d'aérobic FSG

Formateur d'aérobic FSG	
Niveau 3	Plusieurs jours Module 3 – Formation propre au sport Participer à au moins une formation de moniteur (fitness en groupe et/ou compétition) comme assistant du directeur de cours ; reprise de parties du cours
	1/2 jour Module 2 – Organisation / Administration Explication des structures de la fédération, collaboration avec le secrétariat, savoir exécuter les tâches administratives correctement
	1/2 jour Module 1 – Transmission du savoir Management de société, méthodologique, didactique

RR / Formateur de juge d'aérobic FSG	
Niveau 3	Plusieurs jours Module 3 – Formation propre au sport Participer à au moins une formation de moniteur (fitness en groupe et/ou compétition) comme assistant du directeur de cours ; reprise de parties du cours
	1/2 jour Module 2 – Organisation / Administration Explication des structures de la fédération, collaboration avec le secrétariat, savoir exécuter les tâches administratives correctement
	1/2 jour Module 1 – Transmission du savoir Management de société, méthodologique, didactique

Formation de moniteur d'aérobic	
Niveau 2	2 jours Cours de base 3 – Chorégraphie Musique et composition, pas de base d'aérobic (technique), combinaisons et variations de pas, intégration des éléments (variété et difficulté), aptitudes de coordination, travail en groupe différencié
	1 Cours de base 2 – Eléments Technique et entraînement : force, souplesse, équilibre, sauts et acrobatique selon Directives d'aérobic
	3 jours Cours de base 1 – Activité de moniteur Activité de moniteur (personnalité du moniteur, méthodologie, didactique, enseignement), cursus d'entraînement et physiologie du sport, enseignement musique, utilisation et construction des pas et des combinaisons de pas, aspect sécuritaire propre à chaque sport.

Cursus de juge de compétition d'aérobic	
Niveau u 2	1 Module 4 – Examen/examen de rattrapage Examen pratique et théorique / Examen de rattrapage sur l'aire de concours
	1 jour Module 3 – Critères de taxation 2 Utilisation pratique : évaluer à l'aide des fiches de notes accessoires sur l'aire de concours puis phase d'exercice en compétition (évaluation factice)
	1 jour Module 2 – Critères de taxation 1 Transmission théorique sur le jugement, les Directives d'aérobic, les critères de taxation d'aérobic, le maniement
	1 jour Module 1 – Technique Mise en œuvre des pas de base et des éléments d'aérobic (théorie et pratique), y compris qualification pour la poursuite du cursus de juge

Cours de préparation	
Niveau 1	1 jour Atelier – Pas de base d'aérobic Connaissances techniques des pas de base (low impact), connaissances techniques des pas de base (high impact), utilisation des variations légères de pas Schrittvariationen

Cours de préparation	
Niveau 1	1 jour Atelier – Pas de base d'aérobic Connaissances techniques des pas de base (low impact), connaissances techniques des pas de base (high impact), utilisation des variations légères de pas

Conditions d'admission au cursus de juge :

- avoir 18 ans révolus lors de l'année du cours de base,
 - expérience de plusieurs années et solides connaissances techniques en aérobic de compétition,
 - activité de moniteur dans l'idéal (avoir suivi formation de moniteur d'aérobic) et/ou avoir collaboré à l'étude d'une chorégraphie de compétition d'aérobic,
- s'engager à travailler comme juge (min. 3 missions par année dans tout le pays)
avoir terminé le cours de préparation « Atelier – cours de base d'aérobic » en 2 ans au maximum.