

 **7 heures de formation**

 **30 mars 2024**

Public :

- Titulaire du diplôme « Animateur 1er degré Adultes en salle »
- Titulaire du CQP ALS Option AGE
- Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP, STAPS, etc.) permettant l'encadrement de cette activité.

Nombre de participants :

20 places



Descriptif de la formation

Le Fit Stick est une activité dynamique qui consiste à faire des séries d'exercices en musique tout en tapant avec des baguettes en rythme. Il s'agit d'allier du cardio, de la danse et des percussions. Les exercices se font sur des postures sollicitant plusieurs groupes musculaires, permettant ainsi leur renforcement. Les différents niveaux proposés permettront d'acquérir une meilleure coordination et un meilleur cardio. L'objectif est de travailler l'ensemble des chaînes musculaires tout en s'amusant.

Objectifs

- ✦ Renforcer les compétences techniques de l'animateur dans l'activité
- ✦ S'approprier les fondamentaux et les techniques de l'activité
- ✦ S'approprier les outils de formation (manuel et DVD)
- ✦ Concevoir des séquences de « Fit Stick » dans la logique de l'activité

Contenus

- ✦ Logique interne et technique du « taper de bâton » en rythme
- ✦ Répertoire de mouvements
- ✦ Combinaison de mouvements et démarches pédagogiques
- ✦ Composantes musicales et chorégraphiques
- ✦ Créativité et expression
- ✦ Exemple de combinaison de mouvements

Pré-requis

- ✦ Être licencié à la FFEPGV
- ✦ Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niv1)
- ✦ Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- ✦ Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- ✦ Avoir des expériences dans un ou plusieurs domaines (techniques d'expression, techniques cardio, renforcement musculaire, techniques douces) et dans l'activité corde à sauter
- ✦ Avoir un intérêt à porter le projet « Tendances »



Accessibilité :

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations. Faites-le nous savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

Clôture des inscriptions :

9 mars 2024

Coût de la formation :

€ Frais de dossier : 20 €

Frais pédagogiques et de
restauration : pris en
charge dans le cadre d'une
action collective AFDAS

Lieu :

Orne (61)



Diplôme remis :

Attestation fédérale Tendance
« Fit Stick »

Outils de formation :

- Manuel de formation
- DVD explicatif pas à pas des différentes techniques



Moyens techniques et pédagogiques

- ✦ Alternance d'apport de connaissances et de mise en pratique sur le terrain.
- ✦ Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur.

Encadrement

Directrice de formation : Doriane GARCIA (Formatrice au Comité régional EPGV des Hauts-de-France)

Modalités de validation

- ✦ Feuilles de présence
- ✦ Fiche d'émargement
- ✦ Formulaires d'évaluation de la formation
- ✦ Évaluation formative :
 - > Mises en situation pratique
 - > Animation de séquences

Modalités de certification

- ✦ Pour y accéder :
 - > Avoir suivi intégralement la formation
 - > Formation non certifiante



Contact :

Service Formation

02 31 28 78 71

normandie@comite-epgv.fr

Points forts

- ✦ Une formation modulaire complémentaire afin d'enrichir ses compétences d'animateur
- ✦ Un contenu innovant pour répondre aux demandes des pratiquants
- ✦ Des outils clefs en main