

 7 heures de formation

 20 janvier 2024

### Public :

**\*Toute personne titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (CQP ALS AGEE – BPJEPS – STAPS – etc.)**

Nombre de participants :

20 places

Clôture des inscriptions :

13 janvier 2024

## Descriptif de la formation

La FFEPGV comme fédération multisports, propose des cours diversifiés dans leurs contenus pédagogiques et matériels.

Cette formation est ainsi destinée aux animateurs souhaitant intégrer le Fit Ball dans leurs séances de renforcement musculaire, permettant un travail fonctionnel avec des exercices jouant sur l'instabilité et sollicitant les muscles en profondeur.

Cette méthode d'entraînement variée, effectuée avec un gros ballon, est plus généralement un moyen d'enrichir ses séances EPGV dans un souci de qualité et de fidélisation des licenciés.

## Objectifs

- ✦ S'approprier les fondamentaux et les techniques d'utilisation du Fit Ball
- ✦ Concevoir des séquences d'animation utilisant comme support matériel le Fit Ball

## Contenus

- ✦ Logique interne et technique de l'activité Fit Ball
- ✦ Répertoire de mouvements
- ✦ Combinaison de mouvements et démarches pédagogiques



### 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.**

## Pré-requis

- ✦ Être licencié à la FFEPGV
- ✦ Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- ✦ Être titulaire de la formation "Culture fédérale"
- ✦ Être à jour de sa carte professionnelle d'Eduteur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)



## Formation sur-mesure

# FIT BALL

### Bénéfices métier :

**Renforcer ses compétences  
d'animation tous publics**

### 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 :

**Bolbec (76)**



### Diplôme remis :

**Certificat de réalisation**



## Moyens techniques et pédagogiques

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

## Encadrement

Directrice de formation : Anaïs GOMES (Comité régional EPGV de Normandie)

## Modalités de validation

- ✦ Feuilles de présence
- ✦ Fiche d'émargement

## 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 qui vous amène des éléments théoriques et utiles pour une exploitation immédiate
- ✦ Proposer des séances adaptées répondant à des besoins de publics spécifiques