

STEP ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE

 **7 heures de formation**

 **25 mai 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 :

18 mai 2024



Descriptif de la formation

Cette formation est proposée aux animateurs en recherche d'activités et de techniques à intégrer dans leurs cours, à partir d'un support matériel qu'est le Step. Celui-ci étant riche dans ses objectifs de travail, notamment en cardio et en expression, le but ici est de découvrir le Step dans un objectif de renforcement musculaire, afin d'offrir aux pratiquants des moyens d'améliorer leurs capacités sur l'ensemble des parties du corps.

Elle est plus généralement un moyen d'enrichir ses séances EPGV dans un souci de qualité et de fidélisation des licenciés, et par voie de conséquence d'en attirer de nouveaux.

Objectifs

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

Contenus

- ✦ Logique interne et technique de l'activité Step
- ✦ Répertoire d'exercices
- ✦ Combinaison d'exercices 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

STEP ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE

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 :

Le Trait (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 : Noémie BEHUET (Comité régional EPGV de Normandie)

Modalités de validation

- ✦ Feuilles de présence
- ✦ Fiche d'émergence

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