



POUND FITNESS / STRETCHING

→ Descriptif de la formation

Le Pound Fitness est un cours très dynamique qui mixe renforcement musculaire, travail cardiovasculaire et danse, le tout en musique et en utilisant des « ripsticks », des baguettes en plastique qui ressemblent à des baguettes de batteries. Chaque mouvement est ponctué par les percussions des baguettes entre elles ou au sol, ce qui accentue l'effort tout en donnant un rythme et une musicalité au cours. Les exercices sont inspirés du Pilates, de mouvements isométriques (contraction du muscle sans mouvement) et pliométriques (contraction musculaire active) avec vos ripsticks en main.

Cette activité est complétée par du stretching pendant la journée de formation : rééquilibrer les tensions entre les différents groupes musculaires, gagner en souplesse.

→ Objectifs

- Apport de connaissances et de compétences pour pouvoir moduler les cours GV, y apporter des séquences Pound Fitness.
- Encourager les animateurs à se former au Pound Fitness (formation certifiante) afin de créer des cours spécifiques.
- S'approprier les fondamentaux de différentes méthodes de Stretching.

→ Programme

- Qu'est-ce que le Pound Fitness ? Historique.
- La formule pound (ripsticks, positions, set list, chorégraphie).
- Qu'est-ce que le Stretching (étirement) musculaire ?
- Qui peut le pratiquer ?
- A quel moment doit-on le pratiquer ?
- Les différentes méthodes utilisées.

→ Pré-requis

- Être titulaire d'un des diplômes suivants: CQP ALS
- Option AGEE ; Diplôme de niveau IV et plus dans le champ sportif (BPJEPS, STAPS, etc...).
- Être titulaire du PSC1, AFPS ou SST.
- Être licencié à la FFEPGV.

6 heures de formation

Samedi

1er février 2020

Lieu:

Gymnase LA PLAINE
DES CAFRES

Clôture des inscriptions :

20 janvier 2020

Inscriptions limitées à 25 places.

Coût de la formation :

35 €

(restauration comprise)



Contact :

Sylvain ANCEAUME
Conseiller Référent
Territorial

06.92.57.31.18

sylvain.anceaume@epgv.fr