
 DURÉE
14 heures

 DATES
26 et 27 octobre 2018

 LIEU
Bressols (82)

 NOMBRE DE PARTICIPANTS
15 stagiaires

 TARIF SUR DEMANDE

WWW.FORMATIONEPGV.COM

PRÉ-REQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire :
 - du diplôme «Animateur 1^{er} degré Adultes en salle»
 - ou du CQP ALS AGEE
 - ou d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP, STAPS...)
- Être titulaire du PSC1
- Avoir des expériences dans le domaine et dans l'activité choisie

DESCRIPTION DE LA FORMATION

Le Fit'Gliss se pratique avec du matériel spécifique peu onéreux, léger et peu encombrant. Il se pratique en musique et appartient au domaine tendance work, tout en engendrant une forte dépense énergétique.

La formation Fit'Gliss permet de s'approprier le répertoire des exercices possibles avec les disques, et la façon de les combiner. C'est une activité facile à mettre en place dans les clubs, ludique, originale, qui apporte une touche tendance dans les cours !

OBJECTIFS

- Renforcer les compétences techniques de l'animateur dans l'activité Fit'Gliss, en pratiquant et en décodant les exercices (appropriation des fondamentaux et des techniques de l'activité)
- Vivre et maîtriser des exemples de combinaison de mouvements
- S'approprier l'outil de formation (manuel et DVD)

CONTENUS

- Logique interne et techniques du Fit Gliss
- Répertoire de mouvements
- Combinaison de mouvements et démarches pédagogiques
- Composantes musicales et chorégraphiques
- Créativité et expression
- Exemple d'une combinaison de mouvements d'une durée de 45 min

DÉROULÉ DE LA FORMATION

14h
de formation

14h
formation