



# TENDANCE WORK

# FIT'BALL

## Filière Fédérale



### DATES

08 et 09 Avril 2024



### VOLUME HORAIRE

14 H



### LIEU

Balma (31)



Vous êtes en situation de Handicap et souhaitez suivre une de nos formations.

Faites-nous le savoir, nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.



### NOMBRE DE PARTICIPANTS

de 6 à 15 personnes



### ATTESTATION FEDERALE



### TARIFS ET INSCRIPTIONS

05 34 25 77 90

formation.occitanie@comite-epgv.fr



## DESCRIPTION DE LA FORMATION

**Venez découvrir une nouvelle façon de pratiquer l'activité physique à l'aide d'un gros ballon. Le Fit'Ball est une méthode d'entraînement variée, effectuée avec un gros ballon qui permet un travail fonctionnel avec des exercices jouant sur l'instabilité et sollicitant les muscles en profondeur. La Formation Fit'Ball vous permettra d'enrichir vos séances EPGV avec cette activité classée Work**



## PUBLIC

- ✖ Titulaire du diplôme "Animateur 1<sup>er</sup> degré adulte en salle"
- ✖ Titulaire du CQP ALS Option AGEE
- ✖ Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs
- ✖ Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP JEPS – STAPS- ...)



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ✖ Renforcer les compétences techniques de l'animateur dans Fit'Ball
- ✖ S'approprier les fondamentaux et les techniques de l'activité Fit'Ball
- ✖ S'approprier l'outil de formation (manuel et DVD)
- ✖ Concevoir des séquences de Fit'Ball dans la logique de l'activité



## CONTENUS DE LA FORMATION

- ✖ Logique interne et technique de l'activité Fit'Ball
- ✖ Répertoire de mouvements
- ✖ Combinaison de mouvements et démarches pédagogiques
- ✖ Créativité et expression
- ✖ Exemple de combinaison de mouvements



## PRE-REQUIS

- ✖ Être licencié à la FFEPGV
- ✖ Être titulaire du PSC1 pour les anciens cursus EPFV (animateur 1<sup>er</sup> degré *adultes-séniors* en salle) et 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 Fit'Ball
- ✖ Le Module « Culture Fédérale » est recommandé



## DURÉE ET DEROULE DE LA FORMATION

14h  
de  
formation

14h  
Positionnement et  
Formation  
en centre

## ENCADREMENT

### Directrice de formation FFEPGV

Emmanuelle COMPAGNON  
Coordinatrice des CQP Animateur  
Loisirs Sportifs. Référente des activités  
tendance.

### Formateurs FFEPGV inscrits sur la liste des habilités

Emmanuelle COMPAGNON titulaire  
d'une Maîtrise STAPS et d'un DE  
Danse. Experte dans les activités  
tendance.

Habilitée FFEPGV « Fit'Ball »

## MODALITÉS DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaire d'évaluation de la formation
  - Evaluation formative :
    - Mises en situation pratique
    - Animation de séquences

## MODALITE DE CERTIFICATION

### POUR Y ACCEDER :

- Avoir suivi intégralement la formation
- Formation non certifiante

## DIPLÔME REMIS

Attestation fédérale Tendance  
«Fit'ball »

## MOYENS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

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

## LES OUTILS DE FORMATION

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

## FRAIS DE FORMATION

**Frais d'inscription :** 40,00 €

**Frais pédagogiques :** 560,00 € avec prise en charge  
294,00 € sans prise en charge

**Frais annexes** (hébergement, restauration, déplacement, ...) : à la charge du stagiaire ou du financeur suivant situation.



### POINTS FORT DE LA FORMATION

- \* 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

## POUR ALLER PLUS LOIN

nous vous conseillons de suivre une autre spécialisation Tendance

