

CYCLE PERFECTIONNEMENT ET SPÉCIALISATION

Filière en salle

FIT STICK



Le Fit Stick est une activité dynamique qui consiste à faire des séries d'exercices en musique tout en tapant avec des baguettes en rythme. Il s'agit d'allier du cardio, de la danse et des percussions. Les exercices se font sur des postures sollicitant plusieurs groupes musculaires, permettant ainsi leur renforcement. Les différents niveaux proposés permettront d'acquérir une meilleure coordination et un meilleur cardio. L'objectif est de travailler l'ensemble des chaînes musculaires tout en s'amusant.



A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION

- Titulaire du diplôme « Animateur 1er degré Adultes/Enfants/Séniors 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 ...)



PRÉREQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif
- Le Module « Basic Tendance » est recommandé ou à minima une expérience de 2 ans d'encadrement de cours chorégraphié en musique



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Renforcer les compétences techniques de l'animateur dans l'activité
- S'approprier les fondamentaux et les techniques de l'activité
- S'approprier l'outil de formation (manuel) Concevoir des séquences de « Fit Stick » dans la logique de l'activité.



CONTENUS DE LA FORMATION

- Logique interne et technique du « taper de bâton » en rythme
- Répertoire de mouvements
- Combinaison de mouvements et démarches pédagogiques
- Composantes musicales et chorégraphiques
- Créativité et expression
- Exemple de combinaison de mouvements.



MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

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



OUTILS

- Manuel de formation

BÉNÉFICES MÉTIER

- Renforcer ses compétences d'animation (techniques, démarches pédagogiques)

POINTS FORTS

- 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 formation filière Tendance

MODALITÉ DE VALIDATION

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

MODALITÉS DE CERTIFICATION

- Pour y accéder :
 - > Avoir suivi intégralement la formation

DIPLÔME REMIS


- Attestation fédérale

FORMATEUR ET/OU INTERVENANT

- Directrice de formation :
Cécile FARIA SOARES
- Formatrice :
Cécile FARIA SOARES

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Consultez notre site www.formationepgv.com
Mail : formation.occitanie@comite-epgv.fr
Téléphone : 05 34 25 77 90

 Vous êtes en situation de handicap et souhaitez participer à l'une de nos formations ?
Consultez-nous: nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

DURÉE ET DÉROULÉ DE LA FORMATION : 7 Heures

- 7h : Positionnement et oration en centre

FRAIS PÉDAGOGIQUES

- Frais Pédagogiques :
 - 224,00 € avec prise en charge
 - 147,00 € sans prise en charge
- Frais d'inscription : 40.00 €
- Frais annexes : (hébergement et restauration) :
À la charge du stagiaire ou du financeur

DATES & LIEUX

CLERMONT L'HERAULT (34)

- 29/04/2025