

FORMATION FIT'YOGA

FILIÈRE RÉGIONALE

Mélange de fitness et de yoga, vous travaillez sur l'amélioration de votre posture, de votre souplesse et de votre équilibre ainsi que sur le renforcement de vos muscles profonds. Vous enchainerez des mouvements chorégraphiés permettant de mettre en avant la relation entre musique et asanas à la recherche d'un bien être global.



À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Titulaire du diplôme « Animateur 1er degré Adultes en salle »
- Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs
- Titulaire du CQP ALS Option AGEE
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP, STAPS, etc.) permettant l'encadrement de cette activité.
- Cette formation s'adresse à des personnes ayant le niveau minimum du Yoga 1



OBJECTIFS

- S'approprier ou approfondir les caractéristiques de l'activité et les connaissances théoriques et pédagogiques qui y sont rattachées
- Concevoir et animer des séquences de Fit'Yoga
- Maîtriser les postures de base et les enchaîner avec ou sans musique.
- Crée des enchaînements en cohérence avec une thématique spécifique (focus haut du corps, équilibre, bas du corps..) pouvant aller jusqu'à la création d'un cycle.
- Permettre une pratique adaptée à tout public



MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apport de connaissances et de mise en pratique



MODALITÉ DE VALIDATION

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



MODALITÉ DE CERTIFICATION

Pour y accéder :

- Avoir suivi intégralement la formation
- Formation non certifiante



LES PRÉREQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif
- Avoir un intérêt et une pratique personnelle du Yoga



CONTENUS

- Pratique d'une séance type de Fit'Yoga
- Analyse de la séance
- Définition d'une thématique de travail et création d'enchaînements de postures en cohérence
- Adaptation en musique de ces enchaînements



OUTILS

- Séquences filmées



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
- Formation complémentaire à la formation barre au sol qui a lieu la veille



BÉNÉFICES MÉTIER

- Renforcer ses compétences d'animation (technique, démarches pédagogiques) et les enrichir avec une approche plus centrée sur soi.



DIPLOÔME REMIS

- Attestation de présence "Fit'Yoga"



POUR ALLER PLUS LOIN

- Suite à cette formation, nous vous conseillons de suivre les formations :
 - Body Zen
 - Barre au sol

FORMATION FIT'YOGA

FILIÈRE RÉGIONALE

DIRECTRICE DE FORMATION :



Emmanuelle COMPAGNON

CQP ALS, Activités Tendance, BPJEPS

INTERVENANT.E.S :



Farah BARDY

Animatrice et conseillère de développement dans le Tarn (81)

DATES

- Le vendredi 10 avril 2026

LOCALISATION

- Balma (31)

DURÉE : 7H

- 7h de positionnement et de formation en présentiel



Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à cette formation ? Contactez-nous ! Nous mettrons tout en oeuvre pour trouver une solution adaptée.

TARIFS

FRAIS PÉDAGOGIQUES :

224.00€ AVEC PRISE EN CHARGE
147.00€ SANS PRISE EN CHARGE

FRAIS ANNEXES : (HÉBERGEMENT ET RESTAURATION) :

À LA CHARGE DU STAGIAIRE
OU DU FINANCEUR

FRAIS D'INSCRIPTION :

25.00 €
(NON INCLUS DANS LES FRAIS
PÉDAGOGIQUES)

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS



Téléphone
05.34.25.77.90



Email
formation.occitanie@comite-epgv.fr



Site internet
www.formationepgv.com

