

# FORMATION ADULTE FIT'STICK

## FILIÈRE FÉDÉRALE



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. Le Fit'Stick se pratique avec des batonnets appelés des sticks qui ressemble à des baguettes de batterie. Il s'agit d'allier le cardio de la danse et des percussions en marquant le rythme de la musique avec les sticks pour accompagner les mouvements. Les exercices se font sur des postures sollicitant plusieurs groupes musculaires permettant ainsi leur renforcement.



TAUX DE RÉUSSITE\*  
**100 %**



NOTE DE SATISFACTION\*  
**10 / 10**

\*Saison 2024-2025



CARDIO  
●●●○○



ÉQUILIBRE  
●○○○○



SOUPLESSE  
●○○○○



RENFORCEMENT  
MUSCULAIRE  
●●○○○

### 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.

### OBJECTIFS :

- Comprendre les principes et les spécificités de l'activité Fit'Stick afin de pouvoir l'intégrer dans les séances.
- Maîtriser les techniques de base du Fit'Stick, notamment l'utilisation des sticks, la coordination des frappes rythmiques avec la musique et l'enchaînement des mouvements.
- Concevoir et animer des séances Fit'Stick adaptées aux capacités et aux besoins des pratiquants, en variant les exercices, les intensités et les niveaux de difficulté.
- Mobiliser les différentes intentions éducatives à travers la pratique du Fit'Stick

### LES OUTILS :

- Manuel de formation

### MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES :

- Manuel de formation Chorégraphie et séances complètes

### BÉNÉFICES MÉTIER :

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

### NOMBRE DE PARTICIPANTS :

- 15 participants maximum

### POINTS FORTS :

- Enrichir ses séances cardio et/ou refo avec des situations pédagogiques ludiques

### LES PRÉ-REQUIS :

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif

### CONTENUS :

- Découverte du matériel et apprentissage des techniques de manipulation des sticks
- Maîtrise des rythmes, des frappes et de la synchronisation avec la musique
- Principes de construction d'une séance
- Apprentissage de chorégraphies motivantes et ludiques
- Conseils de posture et de placement corporel pour une pratique efficace et sécurisée

### MODALITÉ DE CERTIFICATION :

#### Pour y accéder :

- Avoir suivi intégralement la formation.
- Formation certifiante

### MODALITÉ DE VALIDATION :

- Fiche d'émargement
- Avoir suivi intégralement la formation
- Evaluation formative :
  - Mises en situation pratique
  - Animation de séquences
  - QUIZZ

### DIPLÔME REMIS :

- Attestation fédérale

### POUR ALLER PLUS LOIN :

- Suite à cette formation, nous vous conseillons de suivre une autre spécialisation Tendances et ou autres activités dansées

# FORMATION ADULTE FIT'STICK

FILIÈRE FÉDÉRALE



## DATES

Formation : 10 février 2027



## DURÉE : 7 HEURES

- Positionnement et formation en centre : 7 heures



## LOCALISATION

**Lieu de formation :** Salle Bolte,  
17 rue Jean-Baptiste Lulli  
Perpignan (66)

## INTERVENANT.E.S



**Cécile FARIA-SOARES**

Directrice de formation



## TARIFS

### FRAIS PÉDAGOGIQUES :

AVEC PRISE EN CHARGE

**224,00 €**

SANS PRISE EN CHARGE

**147,00 €**

### FRAIS ANNEXES : (HÉBERGEMENT ET RESTAURATION) :

**À LA CHARGE DU STAGIAIRE  
OU DU FINANCEUR**

### FRAIS D'INSCRIPTION :

**40,00 €**

(NON INCLUS DANS LES FRAIS  
PÉDAGOGIQUES)



**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.**

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS



**Téléphone**  
[05.34.25.77.90](tel:05.34.25.77.90)



**Email**  
[formation.occitanie@comite-epgv.fr](mailto:formation.occitanie@comite-epgv.fr)



**Site internet**  
[www.formationepgv.com](http://www.formationepgv.com)