



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.

Référent handicap : **Samantha Timar – 07 83 95 40 82**

CYCLE PERFECTIONNEMENT ET SPÉCIALISATION
Filière en Salle – Tendance

STICK & BALL

ACTION DE PROXIMITE

Découverte de deux activités physiques originales et dynamiques qui seront mixées !

♦ Découvrez un mélange unique de rythme et de "fitness" : L'activité **"STICK & BALL"** ! Approche ludique et dynamique, apprenez à jouer des percussions sur un Fit'Ball à l'aide des baguettes "Fit'Stick". Il s'agit d'un entraînement "fitness" rythmé et énergique améliorant l'énergie corporelle, la force, l'équilibre, la coordination et les capacités cardio-respiratoires.

Au cours de la formation, vous apprendrez à manier les baguettes "Fit-Stick" en rythme sur le "Fit'Ball" à la manière des joueurs de batterie ainsi que les mouvements aérobiques de bras et de jambes associés. L'activité **"STICK & BALL"** s'adapte à tout public. La formation **"STICK & BALL"** vous permettra ainsi d'agrémenter et d'enrichir vos séances EPGV.

POUR QUI ?	❖ Titulaire du diplôme « Animateur 1er degré Adultes en salle » ❖ Titulaire du CQP ALS Option AGEE ou Instructeur Fitness mention cours collectifs ❖ Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP – STAPS – etc.) ❖ Autre diplôme possible sous réserve de l'accord express du CTR
PRÉREQUIS	❖ Être titulaire du PCS1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ❖ Être licencié à la FFEPGV (au besoin la demander) ❖ Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur 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 corde à sauter ❖ Participer au positionnement téléphonique préalable à la formation
LES OBJECTIFS	❖ Renforcer les compétences techniques de l'animateur dans les deux activités ❖ S'approprier les fondamentaux et les techniques de l'activité ❖ S'approprier les outils de formation (séquences "Stick & Ball") ❖ Concevoir des séquences de « Stick & Ball » dans la logique de l'activité ❖ Concevoir des séquences de "Stick & Ball" "Sport-Santé" adaptées à tout public
CONTENUS DE LA FORMATION	❖ Logique interne et Techniques de l'activité ❖ Répertoire de mouvements et méthodologie ❖ Combinaison de mouvements et démarches pédagogiques ❖ Composantes musicales et chorégraphiques ❖ Créativité et expression ❖ Exemple de combinaison de mouvements

QUALITE « STICK AND BALL » DE LA SAISON 2024/2025



= 11 apprenants



= 100,00 %



= 100,00 %

MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES • 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.	OUTILS DE FORMATION • Catalogue de situations vécues			
DURÉE ET DÉROULEMENT DE LA FORMATION = 7 heures • Formation en centre : 7h00	DATES & LIEUX DE FORMATION * <table border="1"><tr><td>Présentiel</td><td>29/10/25</td><td>CDOS 1 Rue Gaston Berger 18000 BOURGES</td></tr></table> <i>* Programmation susceptible d'évoluer en fonction des disponibilités du lieu d'accueil de la formation</i>	Présentiel	29/10/25	CDOS 1 Rue Gaston Berger 18000 BOURGES
Présentiel	29/10/25	CDOS 1 Rue Gaston Berger 18000 BOURGES		
ENCADREMENT • Responsable de formation : Carine Lambert • Equipe pédagogique : Carine Lambert, Charlène Dieudonné, El Mehdi El Mehdaoui	DATE LIMITE D'INSCRIPTION • 18/10/2025			
MODALITÉS DE VALIDATION ET DE CERTIFICATION • Validation : Feuilles de présence, Fiche d'émargement, Formulaires d'évaluation de la formation, Evaluation formative (Mises en situation pratique, Animation de séquences) • Certification : <u>Pour y accéder</u> : Avoir suivi intégralement la formation Formation non certifiante	DIPLÔME REMIS • Attestation régionale « STICK & BALL »			
POUR ALLER PLUS LOIN • À la suite de cette formation, nous vous conseillons de suivre d'autres spécialisations Tendance : Fit'Ball, Fit'Stick, Cross Training, Sport - Santé, Pilates, Yoga, etc.	POINTS FORTS • Des Formateurs 20 ans d'expériences • Une formation modulaire complémentaire, afin d'enrichir ses compétences d'animateur, sur deux activités différentes • Un contenu innovant pour répondre aux demandes des pratiquants • Une innovation mixant les outils Fit'Ball et Fit'Stick			
RENSEIGNEMENTS • Renseignement disponibles sur le site régional Ctrl+clic pour suivre le lien : Nos formations Fitness	BÉNÉFICES MÉTIER • Renforcer ses compétences d'animation (technique, découpage musical, construction chorégraphique, démarches pédagogiques)			

CONTACTEZ VOTRE COMITÉ DÉPARTEMENTAL

Cher : 02 48 50 48 81	Eure et Loire : 06 48 93 93 70	Indre : 06 30 29 25 85
Indre et Loire : 06 71 77 28 78	Loir et Cher : 06 17 79 94 72	Loiret : 06 36 83 55 09

Comité Régional EPGV C-VL, 2 Faubourg Saint Jean, 45000 ORLEANS

Déclaration d'activité auprès de la Préfecture d'Orléans sous le n° 24 75 02305 45 - Cette déclaration ne vaut pas agrément de l'Etat

N° de SIRET : 32894586000034 - Raison sociale : Association loi 1901

formationepgvcentre@gmail.com / www.sportsante-epgvcentre.fr