



**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.  
Réfèrent handicap : Samantha Timar - 0783954082

## CYCLE PERFECTIONNEMENT ET SPÉCIALISATION

### Filière en Salle – Tendance Move

# FIT'STICK

**i** 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.

#### 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.)

#### PRÉREQUIS

- ❖ Être titulaire du PCS1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- ❖ Être licencié à la FFEPGV
- ❖ Avoir suivi le module « Culture Fédérale »
- ❖ Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- ❖ Être titulaire du module commun « Basic Tendance »
- ❖ Avoir des expériences dans un ou plusieurs domaines (techniques d'expression, techniques cardio, renforcement musculaire, techniques douces) et dans l'activité corde à sauter
- ❖ Avoir un intérêt à porter le projet « Tendance »
- ❖ Participer au positionnement téléphonique préalable à la formation

#### LES OBJECTIFS

- ❖ 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 et DVD)
- ❖ 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

<p><b>MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alternance d'apports de connaissances et de mise en pratique sur le terrain.</li> <li>• Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur.</li> </ul>	<p><b>OUTILS DE FORMATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manuel de formation</li> <li>• DVD explicatif pas à pas des différentes techniques.</li> </ul>
<p><b>DURÉE ET DÉROULEMENT DE LA FORMATION</b> = 7 heures</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formation en centre : 7h00</li> </ul>	<p><b>DATES &amp; LIEUX DE FORMATION *</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Module en centre → le <b>26/01/2025</b> → Lieu : <b>Salle des 3 Colonnes – 5 impasse du 3 rue René Boylesve – 37000 Tours</b></li> </ul> <p><i>* Programmation susceptible d'évoluer en fonction des disponibilités du lieu d'accueil de la formation</i></p>
<p><b>ENCADREMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsable de formation : Carine Lambert, Tuteur-programme</li> <li>• Equipe pédagogique : El Mehdi El Mehdaoui, Tuteur-cours</li> </ul>	<p><b>DATE LIMITE D'INSCRIPTION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>13 janvier 2025</b></li> </ul>
<p><b>MODALITÉS DE VALIDATION ET DE CERTIFICATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Validation</b> : Feuilles de présence, Fiche d'émargement, Formulaires d'évaluation de la formation, Evaluation formative (Mises en situation pratique, Animation de séquences)</li> <li>• <b>Certification</b> : <u>Pour y accéder</u> : Avoir suivi intégralement la formation Formation non certifiante</li> </ul>	<p><b>DIPLÔME REMIS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attestation fédérale Tendance « Fit'Stick »</li> </ul>
<p><b>POUR ALLER PLUS LOIN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• À la suite de cette formation, nous vous conseillons de suivre une spécialisation Tendance</li> </ul>	<p><b>POINTS FORTS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une formation modulaire complémentaire afin d'enrichir ses compétences d'animateur</li> <li>• Un contenu innovant pour répondre aux demandes des pratiquants</li> <li>• Des outils clefs en main.</li> </ul>
<p><b>RENSEIGNEMENTS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Renseignement disponibles sur le site régional Ctrl+clic pour suivre le lien : <a href="#">Nos formations Fitness</a></li> </ul>	<p><b>BÉNÉFICES MÉTIER</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Renforcer ses compétences d'animation (technique, découpage musical, construction chorégraphique, démarches pédagogiques)</li> </ul>
<p><b>FRAIS DE FORMATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frais d'inscription : Néant</li> <li>• Frais pédagogiques : → <b>Tarif horaire = 40,00 €</b> → <b>Coût de la formation = 280,00 €</b> → Le coût de la formation peut varier en fonction de sa prise en charge : Une réduction peut être accordée aux stagiaires dont les frais de formation ne sont pas pris en charge au titre de la formation professionnelle selon les critères inclus aux Conditions Générales de Ventes</li> <li>• Frais de transport : à la charge du stagiaire ou d'un financeur</li> <li>• Frais annexes (hébergement/restauration) : à la charge du stagiaire ou d'un financeur</li> </ul>	<p><b>FINANCEMENT AFDAS : TUTORIEL</b></p> <p>Ctrl+clic pour suivre le lien (descendre en bas de page) : <a href="#">TUTORIEL COMPLET pour réaliser une demande de financement AFDAS</a></p> <p><u>Résolution rapide de points de complétude pouvant poser des difficultés :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quel type de demande souhaitez-vous faire ? : ↳ Développement des compétences</li> <li>- Création de la DPC - Nature de l'action : ↳ Action de formation</li> <li>- Qui dispense la prestation du module ? : ↳ Qui dispense = Un prestataire externe à votre entreprise ↳ Raison sociale = Comité régional EPGV Centre</li> <li>- Création du module – Descriptif de l'action : ↳ Action de formation ↳ Non certifiante</li> </ul>

## 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