



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 - FIT'BALL

Découvrez une nouvelle façon de pratiquer l'activité physique à l'aide d'un gros ballon gonflable : "le Fit'Ball". Mettez en place une méthode d'entraînement alliant mouvements fonctionnels et travail en profondeur de tout le corps tout en gardant la connexion avec le ballon. Le ballon devient votre allié, il vous suit, vous le suivez. Améliorez votre confiance en vous, votre posture, votre équilibre, votre tonicité et votre mobilité, mais pas seulement... Lors de la Formation "Fit'Ball", vous apprendrez les techniques et les "flow" permettant à votre public (adulte ou sénior) d'appréhender le ballon en toute confiance, vous serez en mesure d'amener l'activité au travers du Renforcement musculaire, de la Mobilité, de la Souplesse, du Cardio, de l'Habileté Motrice et de l'équilibre. La formation Fit'Ball vous permettra ainsi d'enrichir l'ensemble de 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.)

PRÉREQUIS

Fournir les justificatifs des 4 premiers points

- ❖ Être titulaire du PCS1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- ❖ Être licencié à la FFEPGV
- ❖ Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif « [Accueil - Portail de déclaration des éducateurs sportifs](#) »
- ❖ Être titulaire du module « Culture Fédérale » (module de 30min à réaliser au préalable en ligne)
- ❖ Avoir des expériences dans un ou plusieurs domaines (techniques d'expression, techniques cardio, renforcement musculaire, techniques douces)
- ❖ Participer au positionnement téléphonique préalable à la formation

LES OBJECTIFS

- ❖ Renforcer les compétences techniques de l'animateur dans Fit'Ball
- ❖ S'approprier les fondamentaux et les techniques de l'activité Fit'Ball
- ❖ S'approprier l'outil de formation (manuel et DVD)
- ❖ Mettre en place une routine de mise en confiance, d'appréhension du Fit'Ball
- ❖ Concevoir des séquences de Fit'Ball dans la logique de l'activité

CONTENUS DE LA FORMATION

- ❖ Logique interne et technique de l'activité Fit'Ball
- ❖ Techniques et "flow" de mise en confiance pour appréhender le Fit'Ball
- ❖ Répertoire de mouvements et méthodologie
- ❖ Combinaison de mouvements et démarches pédagogiques
- ❖ Créativité et expression
- ❖ Exemple de combinaison de mouvements

QUALITE FIT'BALL SAISON 2023/2024



= 6 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 • Manuel de formation • DVD explicatif pas à pas des différentes techniques.						
DURÉE ET DÉROULEMENT DE LA FORMATION = 14 heures • Formation en centre : 14h00 + Classes virtuelles de suivi post formation : 2 X 1h00 - Créneaux définis durant la formation (non facturées)	DATES & LIEUX DE FORMATION * <table><tr><td>JOUR 1 – 7h00</td><td>15/02/2026</td><td>Prévu dans le département de l'Indre (37)</td></tr><tr><td>JOUR 2 – 7h00</td><td>19/04/2026</td><td>A confirmer</td></tr></table> * Programmation susceptible d'évoluer en fonction des disponibilités du lieu d'accueil de la formation	JOUR 1 – 7h00	15/02/2026	Prévu dans le département de l'Indre (37)	JOUR 2 – 7h00	19/04/2026	A confirmer
JOUR 1 – 7h00	15/02/2026	Prévu dans le département de l'Indre (37)					
JOUR 2 – 7h00	19/04/2026	A confirmer					
ENCADREMENT • Responsable de formation : Carine Lambert • Equipe pédagogique : Lambert Carine, Charlène Dieudonné et El Mehdi El Mehdaoui	DATE LIMITE D'INSCRIPTION • 01/02/2026						
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	DIPLÔME REMIS • Attestation fédérale « Fit'Ball »						
POUR ALLER PLUS LOIN • À la suite de cette formation, nous vous conseillons de suivre une autre spécialisation Tendance : Basic Tendance, Boxing Energy, Cross Training Sport Santé, etc.	POINTS FORTS • Une modulaire complémentaire afin d'enrichir ses compétences d'animateur • Un contenu innovant pour épondre aux demandes des pratiquants • Des outils clefs en main						
RENSEIGNEMENTS • Renseignement disponibles sur le site régional Ctrl+clïc pour suivre le lien : Nos formations Fitness	BÉNÉFICES MÉTIER • Renforcer ses compétences d'animation (technique, démarches pédagogiques).						
FRAIS DE FORMATION • Frais d'inscription : Néant • Frais pédagogiques : → Tarif horaire = 32,00 € → Coût de la formation = 448,00 € → 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 • Frais de transport : à la charge du stagiaire ou d'un financeur • Frais annexes (hébergement/restauration) : à la charge du stagiaire ou d'un financeur	FINANCEMENT AFDAS : TUTORIEL Ctrl+clïc pour suivre le lien (descendre en bas de page) : TUTORIEL COMPLET pour réaliser une demande de financement AFDAS <u>Résolution rapide de points de complétude pouvant poser des difficultés :</u> - Quel type de demande souhaitez-vous faire ? : ↳ Développement des compétences - Création de la DPC - Nature de l'action : ↳ Action de formation - Qui dispense la prestation du module ? : ↳ Qui dispense = Un prestataire externe à votre entreprise ↳ Raison sociale = Comité régional EPGV Centre - Création du module – Descriptif de l'action : ↳ Action de formation ↳ Non certifiante						

CONTACTEZ VOTRE COMITÉ DÉPARTEMENTAL

Cher : 02 48 50 48 81	Eure et Loir : 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