

Venez découvrir une nouvelle façon de pratiquer l'activité physique à l'aide d'un gros ballon. Le Fit'Ball est une méthode d'entraînement variée, effectuée avec un gros ballon qui permet un travail fonctionnel avec des exercices jouant sur l'instabilité et sollicitant les muscles en profondeur.

Public

- Titulaire du diplôme « animateur 1er degré Adultes en salle »
- Titulaire du CQP ALS option AGEE
- Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif

Prérequis

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- Être titulaire de la formation "Culture fédérale"
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- Avoir des expériences techniques d'expression ou cardio ou renforcement musculaire ou techniques douces)

Accessibilité

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations. Faites-le nous savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

Objectifs de la formation

- 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)
- Concevoir des séquences de Fit'Ball dans la logique de l'activité

Contenus

- Logique interne et technique de l'activité Fit'Ball
- Répertoire de mouvements ; Combinaison de mouvements et démarches pédagogiques
- Créativité et expression
- Exemple de combinaison de mouvements

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 et DVD explicatif pas à pas des différentes techniques

Directeur de formation, Formateurs et /ou Intervenants

- Formatrice : Florence BRUN

Modalité de validation

- Feuilles de présence et d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Evaluation formative : Mises en situation pratique et Animation de séquences

Modalités de certification

- Pour y accéder : avoir suivi intégralement la formation
- Formation non certifiante

Diplôme remis

- Attestation fédérale Tendance "Fit'Ball"

Points forts

- Une formation modulaire complémentaire pour enrichir ses compétences
- Un contenu innovant pour répondre aux demandes des pratiquants
- Des outils clefs en main

Date(s), lieu(x) et volume horaire

- Du 26 au 27 octobre 2023
- 14H à MJC Lyon Confluence (69)

Nombre de participants

- 15

Date limite d'inscription

- 1 mois avant le début de la formation

Frais de formation

- Frais d'inscription : 20 euros
- Frais pédagogiques : 560 euros
- Frais annexes (transport, hébergement, restauration) : à la charge du club/stagiaire

(En cas de non-financement de votre formation, merci de vous rapprocher du Service Formation pour une étude individualisée)

Renseignements et inscription

Comité Régional EPGV Auvergne Rhône-Alpes – Antenne Formation

Domaine de la Brunerie – 180 boulevard de Charavines -38500 VOIRON

Tel : 04.76.66.92.33 -Email : formation.aura@comite-epgv.fr

SIRET : 402 339 304 00056 Déclaration d'activité n° 193620362362

