



FICHE PEDAGOGIQUE DE FORMATION

FITNESS ENFANTS – Présentiel uniquement

DURÉE

14 heures / En présentiel

COUT :

500€ en financement personnel/ 500€ en financement OPCO / 550 € en financement CPF

FORMATEURS

Salantha AMEIN

PUBLICS CONCERNÉS :

Si vous souhaitez enseigner le fitness auprès d'un public enfant ou mettre en place des cours parent/enfant : Les professionnels du sport ainsi que tous les publics et professionnels de santé, du bien-être et de la forme.

PRÉ REQUIS

Auc

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Enseigner un cours de fitness enfant ou parent/enfant de 30, 45 ou 60 minutes selon les besoins des clubs/associations, cours clé en main, structuré et adapté aux différents publics.
- Avoir une base solide pour toute pratique avec les enfants.
- Avoir une connaissance des besoins et capacités en fonction de la tranche d'âge, de 4 ans à 12 ans
- Avoir des outils simples et réutilisables.

PROGRAMME / DEROULE TYPE

JOUR 1

Matin

9h-10h : Accueil, présentation & historique

10h-12h : Découverte Public Maternel

12h-13h : Master Class

Après-midi

14h-15h : Présentation des différents concepts danse, yoga, HIIT, musculation légère et cross training

15h-16h : Etude de cas pratique - Travail en duo

16h-17h : Retour & Analyse

JOUR 2 :

Matin

9h-10h : Fit'Play

10h-12h : Découverte Public Elémentaire

12h-13h : Masterclass

Après-midi

14h-15h : Préparation des passages

15h-17h : Mise en situation & Analyse

MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Des moyens pédagogiques et techniques variés et adaptés.

Formation en présentiel : (salle de formation, manuel de formation et évaluation en version papier, rétroprojecteur, matériel tel que console sono...)

MOYENS D'EXECUTION

Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel

SUIVI EXECUTION DE L'ACTION

Fiche d'émargement au début de chaque demi journée
Attestation de présence

EVALUATION ET CERTIFICATION

Validation du module par la réussite d'une mise en situation d'enseignement

Remise d'un certificat de réussite en fin de formation

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

DOKKEO organisme de formation continu
6C avenue du Bois Chapet 91540 MENNECY
Mail : dokkeoformation@gmail.com

Réponse assurée sous 48h

SIRET 87922377400016
Déclaration d'activité numero 11910855991-
IDD Data dock 0080362

Mise à jour : 05/01/2022

PARTENAIRES HANDICAP

