

## TITRE DE LA FORMATION : CLASSICFIT

<p><b>Dates</b> : samedi 28 et dimanche 29 septembre 2019  <b>Nombre d'heures</b> : 14 heures  <b>Lieu</b> : Mûr de Bretagne (22530)  <b>Responsable de formation</b> : Katia KERVOELEN LABAT</p>	
<b>Contexte</b>	Dans le cadre des activités émergentes du moment, la Fédération Française Sports pour Tous propose le ClassicFit. Le principe est de faire du renforcement musculaire en utilisant les exercices variés de la danse Classique (milieu et barre à terre) sur des musiques actuelles (style Deep House, R'NB...), en position debout mais également au sol. ClassicFit associe maintien de la condition physique, renforcement, gainage postural, équilibre et tonicité. Les postures debout renforcent principalement les abdominaux, les muscles des membres inférieurs et du dos. C'est un travail complet, exécuté sans risque.
<b>Public et Prérequis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre titulaire d'une qualification professionnelle dans le domaine de l'animation sportive (CQP ALS, BEMF, BPJEPS APT ou AGFF, licence STAPS...).</li> <li>• Disposer d'une licence cadre technique à la Fédération Française Sports pour Tous (possibilité de la prendre lors de la formation)</li> <li>• Aucun niveau de danse n'est nécessaire.</li> </ul>
<b>Objectifs de la formation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Animer l'activité ClassicFit</li> <li>• Développer des capacités physiques (force, souplesse, coordination et endurance)</li> <li>• Utiliser différents supports rythmiques et musicaux</li> </ul>
<b>Programme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les bases de la barre au sol</li> <li>• Les pas de base</li> <li>• Les différents styles musicaux</li> <li>• Rappel en anatomie et biomécanique</li> </ul>
<b>Méthodes pédagogiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apports théoriques et pratiques (méthodes, outils)</li> <li>- Mises en situation</li> <li>- Etudes et analyses de cas</li> <li>- Témoignages et échanges de pratiques</li> </ul>
<b>Nombre de stagiaires</b>	20 personnes maximum
<b>Horaires</b>	De 9h à 12h30 et de 14h à 17h30
<b>Intervenante</b>	Marialine THIRACHE PORTE, formatrice à la Fédération Française Sports pour Tous
<b>Evaluation</b>	<p>Production attendue :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Réalisation d'une séquence pédagogique et entretien d'analyse de pratique</li> </ul>
<b>Coût</b>	400 € (368 € frais pédagogiques - 32 € hébergement et restauration)
<b>Modalités de prise en charge</b>	Pôle Emploi, Conseil Régional, Uniformation ou autre OPCA, employeur ou prise en charge individuelle
<b>Date limite d'inscription</b>	22 juin 2019
<b>Personnes ressources</b>	<p>Administrative: Catherine SEBIRE : 02.98.28.27.33 – <a href="mailto:crepmm@wanadoo.fr">crepmm@wanadoo.fr</a>  Pédagogique : Katia KERVOELEN LABAT – 06.98.30.21.38 – <a href="mailto:katia.labat@sportspourtous.org">katia.labat@sportspourtous.org</a></p>