

FORMATION FACTOR F

Contexte :

L'évolution du métier d'animateur amène à repenser l'accompagnement en direction des intervenants en leur fournissant des outils innovants et adaptés. FACTOR F® est le programme d'entraînement fonctionnel adaptable pour tous. Ce programme 2 en 1 vous donnera la possibilité d'être utilisé soit en coaching personnalisé, soit en coaching de petits groupes ou sous forme d'un cours collectif. Factor F® se déroule : soit sur 30 minutes intensives avec des sangles de suspension, soit sur 30 minutes de circuit training fonctionnel adaptable à tout public.

Durée :

2 ½ jours /17.30 heures
9H-12H30 14H-17H30

Public:

Tout coach sportif

Pré-requis :

Être titulaire d'au moins un des diplômes listés ci-dessous :
CQP ALS ; BPJEPS ; Licence STAPS ; DEUST Métiers de la Forme

Formateurs :

➤ Radical FITNESS

Bilan :

➤ Attestation de formation
➤ Certificat «Official Trainer»

Démarches et méthodes :

➤ Alternances d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.
➤ Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation.
➤ Remise d'un support pédagogique.

Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Connaître et utiliser les différentes techniques et méthodes pédagogiques du Concept
- Concevoir un cours
- Utiliser les outils appropriés (application, support pédagogiques...)
- Exécuter le cours en respectant le rapport Musique/Mouvement
- Exécuter les gestes techniques appropriés au concept dans un objectif sécuritaire
- Mettre en pratique et animer le cours

Contenu pédagogique :

Comprendre les caractéristiques principales du Concept FACTOR F :

- Définition, historique, philosophie
- Évaluation, Certification
- Bienfaits, risques et conseils pratiques
- Présentation d'un Master Class et feedback

Connaître et utiliser les techniques d'enseignement :

- Structure d'un cours
- Techniques d'enseignement
- Planification de la musique
- Exercices en musique
- Visionnage vidéo et écoute audio

S'approprier et mettre en œuvre le concept :

- Appropriation des référentiels théoriques
- Appropriation du support pédagogique fournis par RADICAL FITNESS
- Atelier d'entraînement à l'animation théorique et pratique à éviter
- Savoir gérer et utiliser efficacement les équipements
- Savoir créer ses propres chorégraphies en respect du Concept FACTOR F
- Savoir adapter les mouvements en fonction du niveau des participants
- Identifier les risques et connaître les gestes

Évaluation et validation des savoirs et savoir-faire :

- Présentation et Mise en situation d'animation
- Restitution de l'animation (points forts et à améliorer)
- Évaluation pratique du candidat par le formateur
- Évaluation théorique du candidat par le formateur

Contact et inscriptions : adrenalineformation@gmail.com

ILIRIAN & CO EXPERT FITNESS SPRL

Siège Social : 35 Avenue des Aduatiques- 5000 NAMUR – Belgique

Centre référent : Avenue de la ferme du Roy - la Gare d'eau - 62400 BETHUNE APE : 8551Z

TVA Intracommunautaire : Be0893-231-527 -Déclaration d'activité N° 32990296862

après de la préfecture de la région des Hauts de France