

# FIT STICK



Formation non certificative



**Appréciation des participants**  
Pas de session précédemment

Le Fit Stick est une activité dynamique qui consiste à faire des séries d'exercices en musique tout en tapant avec des baguettes en rythme. Il s'agit d'allier du cardio, de la danse et des percussions. Les exercices se font sur des postures sollicitant plusieurs groupes musculaires, permettant ainsi leur renforcement. Les différents niveaux proposés permettront d'acquérir une meilleure coordination et un meilleur cardio. L'objectif est de travailler l'ensemble des chaînes musculaires tout en s'amusant.

**Date**  
Samedi 7 février  
2026

**Lieu de formation**  
A définir  
(13)

**Durée**  
7 heures

**Effectif maximum**  
20 stagiaires

**Inscription avant**  
09 janvier 2026



## 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 (BP STAPS, etc.) permettant l'encadrement de cette activité.



## Pré-requis

- Être licencié animateur à la FFEPGV - Saison 2025-2026
- Être titulaire du PSC (Premiers Secours Citoyen).
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif : <https://recherche-educateur.sports.gouv.fr>



## Accessibilité

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à cette formation. Faites le nous savoir : nous mettrons tout en oeuvre pour trouver une solution adaptée.



## Moyens techniques et pédagogiques

Alternance d'apport de connaissances et de mise en pratique sur le terrain. Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur.



## Objectifs de la formation

- Approfondir ses compétences d'animateur.
- Elargir son champ de savoir-faire.
- Agrémenter ses séances grâce à une activité nouvelle.



## Contenus de la formation

- Logique interne et technique du « taper de bâton » en rythme.
- Répertoire de mouvements de base.
- Créativité et expression.
- Travail du cardio respiratoire et du renforcement musculaire.
- Exemple de combinaison de mouvements.
- Séquence de chorégraphie transposable selon le public et les objectifs de séance.



## Outils de formation

- Support de formation.



## Directeur de formation formateurs et/ ou intervenants

- Directeur de Formation : CTR EPGV PACA
- Intervenant expert



## Modalités de validation

- Feuilles de présence.
- Fiche d'émargement.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Évaluation formative :
  - Mises en situation pratique
  - Animation de séquences.



## Modalités de certification

- Avoir suivi l'intégralité de la formation
- Formation non certifiante



## Points forts

- Optimiser ses compétences
- Enrichir son offre d'animation
- Découvrir une nouvelle activité facilement transposable dans les séances.



## Diplôme remis

- Attestation de formation "Fit Stick"



## Durée et déroulé de la formation : 7 h

- Formation en centre : **7 heures**



## Bénéfices métiers

- Renforcer ses compétences d'animation (technique, découpage musical, construction chorégraphique, démarches pédagogiques).



## Pour aller plus loin ...

- Suite à cette formation, nous vous conseillons de suivre une autre formation continue proposée par le Coreg EPGV Paca.



## FRAIS DE FORMATION

- Frais d'inscription : **10,00 €**
- Support pédagogique : 0,00 €
- Frais pédagogique : **224,00 €**
- Frais de transport : non pris en charge par l'organisme de formation
- Frais annexes (hébergement et restauration) : non pris en charge par l'organisme de formation



## Comment s'inscrire à cette formation

- S'inscrire : En allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV PACA : [www.coregepgvpaca.fr](http://www.coregepgvpaca.fr), dans la rubrique FORMATION : choisir la formation qui m'intéresse et s'inscrire directement en ligne.

Je m'inscris

- Besoin de plus d'informations : vous souhaitez obtenir plus d'informations, posez nous vos questions ou prenez un rendez-vous téléphonique avec un formateur, en allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV PACA : [www.coregepgvpaca.fr](http://www.coregepgvpaca.fr), dans la rubrique FORMATION : choisir la formation qui m'intéresse et cliquez sur :

Besoin d'infos

- Le positionnement : Le stagiaire participera à un temps de positionnement permettant d'identifier : ses motivations, ses besoins et attentes, ses expériences professionnelles et le projet professionnel, ses connaissances initiales dans le domaine de la formation d'adultes. L'objectif du positionnement est de répondre au mieux aux besoins du stagiaire en adaptant le parcours de formation.

- Après votre inscription en ligne : Vous recevrez votre dossier d'inscription par Email contenant le devis de formation, le contrat ou la convention de formation, le plan individuel de formation ainsi que la fiche d'inscription. Seuls les dossiers complets seront acceptés. Ils seront enregistrés par ordre d'arrivée en fonction du nombre limite de places.

- Pour les personnes avec prise en charge AFDAS : Le dossier d'inscription sera adressé par Email aux dirigeants de l'association (copie au stagiaire) pour saisir la demande d'aide financière en ligne. En cas de difficultés pour la saisie de prise en charge professionnelle sur votre espace AFDAS, votre Comité régional EPGV PACA est à votre service pour vous aider dans votre démarche.



## Infos et renseignements

COREG EPGV PACA

04.42.95.02.11

[paca@comite-epgv.fr](mailto:paca@comite-epgv.fr)

[www.coregepgvpaca.fr](http://www.coregepgvpaca.fr)

8 Rue du Grand Logis

13 770 VENELLES