

Les effets du HIIT sur la santé !



Formation non
certificative



Appréciation des participants
Pas de session précédemment

Cette formation continue s'adresse à tous les animateurs EPGV de la région PACA qui souhaitent élargir leurs connaissances et leurs compétences. Venez découvrir les effets du HIIT (High Intensity Interval training) sur la santé en utilisant les méthodes TABATA, EMOM, AMRAP, WOD, ...



Date
Samedi 8 février
2025



Lieu de formation
St Laurent du Var
(06)



Durée
7 heures



Effectif maximum
20 stagiaires



Inscription avant
10/01/2025



Public

- Titulaire du diplôme fédéral Animateur 1er degré Adultes ou Seniors 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)



Objectifs de la formation

- Découvrir du HIIT et des différentes méthodes.
- Rappel physiologique et biomécanique.
- Connaître les différentes méthodes de l'activité;
- Construire une séance de HIIT.



Contenus de la formation

- Apport théorique sur les principes de la méthode HIIT.
- Connaissances et pratiques des différentes méthodes.
- Exercices fonctionnels de bases et adaptations.
- Les effets du HIIT sur la santé.



Pré-requis

- Être licencié à la FFEPGV - Saison 2024 2025
- Être titulaire du Module Culture Fédérale (module en E-learning).
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
> <https://eaps.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.



Outils de formation

- Support de formation / contenu clés USB.



Moyens techniques et pédagogiques

- Pratique de séquences de HIIT avec différentes méthodes.
- Alternance d'apports de connaissances et de mises en pratique sur le terrain.
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur.



Directeur de formation formateurs et/ ou intervenants

- Directeur de Formation : CTR EPGV PACA
- Intervenant expert



Modalités de validation

- Feuille de présence
- Fiche d'émargement



Durée et déroulé de la formation : 7 h

- Formation en centre : 7 heures



Modalités de certification

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



Diplôme remis

- Attestation de formation "**Formation Continue les effets du HIIT sur la santé**"



Points forts

- Un contenu innovant pour répondre aux demandes des pratiquants.
- Des outils clés en main.



Bénéfices métiers

- Renforcer et enrichir ses compétences d'animation (technique, démarche pédagogique)



Pour aller plus loin ...

- Pour aller plus loin, nous vous conseillons de suivre, les formations :
 - **CROSS-TRAINING**
 - **Filière adulte en salle**



FRAIS DE FORMATION

- Frais d'inscription : **0€**
- Supports pédagogiques : **0€**
- Frais pédagogiques : **280€**
- Frais de transport **non** pris en charge par le COREG EPGV PACA.
- Frais annexes (hébergement, restauration) **non** pris en charge par le COREG EPGV PACA.



FINANCER SA FORMATION

Financement possible auprès de votre OPCO. Si refus de financement (sur justificatif), possibilité de bénéficier d'aides du COREG pour les animateurs travaillant dans un club EPGV de la région PACA.



Comment s'inscrire à cette formation

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

➤ **Besoin d'infos**

- 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, dans la rubrique FORMATION : choisir la formation qui m'intéresse et cliquez sur :

➤ **Je m'inscris**

- 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, es 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

www.coregepgvpaca.fr

8 Rue du Grand Logis

13 770 VENELLES