



# 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](mailto: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**

