

# FIT GLISS



**VOLUME HORAIRE TOTAL :**  
**14 HEURES**

• 14h de formation en présentiel



**CALENDRIER DE LA FORMATION**

• **Présentiel** : du 27 au 28/05/2027



**EFFECTIF :**  
**20 STAGIAIRES**



Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations. Faites le nous savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.



**MODALITÉS ET DÉLAI D'ACCÈS**

**Date limite d'inscriptions : le 13/05/2027**

En fonction du nombre de places disponibles.



**LIEU DE LA FORMATION**

**Salsabor**  
31 Rue Chapon, 75003 Paris

## DESCRIPF DE LA FORMATION

La formation Fit Gliss vous permet de concevoir des séances dynamiques et innovantes, centrées sur le renforcement musculaire, le gainage et la coordination. Activité ludique et accessible, le Fit Gliss utilise des surfaces glissantes pour créer de l'instabilité et solliciter en profondeur les chaînes musculaires. Elle favorise le travail du système cardio-musculaire dans le respect des principes du Sport Santé, tout en proposant une approche originale et engageante pour vos pratiquants.

## PUBLIC

Tout animateur souhaitant découvrir une nouvelle technique energy et diversifier le contenu de ses séances.

## PRÉ-REQUIS

- Être titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV ou plus, dans le champ sportif (BPJEPS, STAPS, CQP ALS option AGEE, JSJO ou CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs) ou être titulaire d'un diplôme «Animateur 1er degré Adultes ou Seniors en salle».
- Être licencié à la FFEPGV.
- Être à jour de sa carte professionnelle d'éducateur sportif (fournir une impression datée du site EAPS).

## TEST DE POSITIONNEMENT

Quizz de connaissances envoyé en amont de la formation

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Maîtriser **les fondamentaux techniques et pédagogiques du Fit Gliss** afin de garantir sécurité, efficacité et dynamisme en séance.
- Construire **des séances structurées** progressives et variées
- **Utiliser efficacement le matériel** (disques de glisse)
- Ajuster vos consignes et vos placements pour optimiser la qualité d'exécution

## CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Logique interne et technique de l'activité Fit Gliss
- Répertoire de mouvements.
- Combinaison de mouvements et démarches pédagogiques.
- Créativité et expression.
- Exemple de combinaison de mouvements.

## MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Supports pédagogiques.
- Pratiques physiques associées aux techniques.
- Échanges et travail collaboratif.
- Plateforme en ligne pour apprendre les chorégraphies

## L'ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE



**Frédérique BARRÉ**

Conseillère en  
Formation FFEPGV

## MODALITÉS DE VALIDATION

- Feuilles de présence.
- Fiche d'émargement.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Évaluation formative :
  - Quiz / questionnaires.
  - Situations interactives (auto-évaluation).
  - Mises en situation pédagogiques (préparation et animation de séances et de séquences).

## MODALITÉS DE CERTIFICATION

- Pour accéder à la certification :
  - Avoir suivi l'ensemble du cursus de formation.
- Diplôme remis : Attestation de formation fédérale.

## LE + DE CETTE FORMATION

- Une pratique innovante et ludique, idéale pour diversifier votre offre et dynamiser vos interventions.
- Des situations pédagogiques variées et immédiatement transférables en séance, pour enrichir vos contenus
- Approche axée sur la prévention, la santé et le bien-être

## CALENDRIER DE LA FORMATION



## TARIF FINANCEUR

**Frais de dossier :** 20 €  
**Frais de la formation (14h) :** 560 €

Renseignez-vous auprès de votre **OPCO/AFDAS** ou de votre **employeur** pour une prise en charge totale.

## TARIF AUTO-FINANCEMENT

**Frais de dossier :** 20 €  
**Frais de la formation :** 240,80€

**Renseignements et inscription**  
**01 42 05 37 76 - [formation@coregepgv-sport.fr](mailto:formation@coregepgv-sport.fr)**

NB : Seuls les dossiers complets (en format PDF) seront pris en compte.