



ANIMATEUR

# ACTIVITÉS GYMNIQUES TONIQUE / FITNESS

## OBJECTIFS

- Développer les méthodes chorégraphiques et techniques aérobiques adaptées au cours des séances d'activités gymniques.
- Perfectionner le lexique des AGEF, la gestuelle et les déplacements spécifiques.
- Approfondir les techniques chorégraphiques adaptées au public senior.

## CONTENUS

- Perfectionnement des connaissances musicales.
- Conception et animation de blocs de travail avec variantes et évolutions sur des rythmes musicaux.
- Outils de méthodes chorégraphiques.

## MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques.

## CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé un brevet d'animateur fédéral (B. A. F.) « Activités gymniques d'entretien et de forme » depuis au moins six mois.
- Être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).

## INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.

## CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • [formation@federetraitesportive.fr](mailto:formation@federetraitesportive.fr)

Formation continue

### DURÉE

14 heures

### EFFECTIF

20 personnes  
maximum