



total freestyle

# FORMATION FREESTYLE MAGIC'

**DURÉE :**  
2 jours - 14 heures

**TARIF :**  
395 € TTC

**FORMATEUR :**  
Lionel Lacolas

## PUBLIC CONCERNÉ

Homme / Femme professionnel de la remise en forme

## PRÉ-REQUIS

- Titulaire d'un BP JEPS AF mention A et/ou B ou équivalent
- Les entraîneurs et animateurs sportifs affiliés à une Fédération
- Les professionnels de la santé (kinésithérapeutes, sages-femmes ou autres)
- Avoir validé la formation Freestyle Method'
- En cas de handicap léger ou lourd, nous contacter pour évaluer la faisabilité de la formation

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Pouvoir donner une nouvelle dynamique aux cours fitness freestyle
- Connaître les clés de la communication
- Améliorer la technique de chaque mouvement
- Relation musique mouvement

## PROGRAMME

- Attentes et objectifs de chaque participant.
- Les principes de la communication.
- Comprendre la relation musique.
- Améliorer son style.
- Mise en pratique de l'enseignement.
- Gestion du public.
- Evaluation certificative, à la fin de la formation, écrite et théorique.

## MOYENS

### Pédagogiques

Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en oeuvre pour chacun des participants (salle de formation, manuel de formation, matériel informatique etc.).

Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation, reconnus pour leur savoir et leur pédagogie.

### D'exécution

Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.

### Suivi de l'exécution de l'action

- Fiche d'émargement au début de chaque demi-journée
- Attestation de présence

### Évaluation et certification

- Validation de ce module par la réussite d'une mise en situation d'enseignement.
- Remise d'un certificat de réussite en fin de formation



total freestyle

# FORMATION FREESTYLE MAGIC'

**DURÉE :**  
**14 heures**

**FORMATEUR :**  
**Lionel Lacolas**

**NIVEAU DE CONNAISSANCES PRÉALABLE REQUIS**  
**BP AF ou équivalent**

## JOUR 1

Accueil des participants et présentation des 2 jours de formation

09h30 - Accueil, et mise en place

10h00 - MasterClass Step

11h00 - Les principes de la communication en freestyle CRC (Théorie)

12h30 - Pause déjeuner

13h30 - Mise en situation sur «l'intro de com» et sur la communication (Partie 1)

16h00 - Les méthodes pédagogiques ( Théorie)

16h45 - Mise en situation

18h00 - Fin de la 1ère journée de formation

## JOUR 2

09h30 - Accueil, mise en place

10h00 - MasterClass HILO

11h00 - Analyse du MasterClass ( Théorie)

12h30 - Pause déjeuner

13h30 - Mise en situation sur la communication (Partie 2)

15h30 - Mise en situation sur la relation musique mouvement

18h00 - Fin de la 2ème journée de formation et remise des Certificats de formation par mail.