

Découpage en séquence FPC « FreeFit »

	JOUR 1	JOUR 2	ALTERNANCE	JOUR 3	JOUR 4
MATIN	9h Socle commun Sports pour Tous <i>les incontournables de l'accueil - l'adaptabilité - prise en compte des aspects motivationnels - Promotion et communication</i>	Mise en application séance pratique - Comment on progresse - Outils à disposition	Mettre en place 3 séances évolutives d'initiation au FreeFit pour un public débutant	Retour d'expériences Séances de mise en route - Physio et anat, connaissances incontournables pour planifier. <u>distanciel</u>	Séances thématiques Passages péda 2 Feed Back et analyse
	12h30 Fondamentaux et initiation aux exercices - techniques et pédagogie - Mise en application d'une séance découverte				
Pause Repas			Pause Repas		
APRES-MIDI	14h Un peu d'histoire - Séance niveau supérieur Retour de séance - Ananalyses - Précautions préconisations - sécurité	Construction de séance - Mise en application par atelier		Retour matinée - FreeFit et citoyenneté - Séances thématiques Passages péda 1	Créer des outils de présentation et de communication "Mon projet d'animation" Evaluation Bilan
	18h				
HEURES PAR JOUR	7	7		7	7
HEURES TOTALES	28,00				