



PROGRAMME DE FORMATION

Formation initiale FLY HEART® Techniques et pédagogie de la gestion de groupes

Programme de formation obligatoirement en présentiel (4 jours en suivant – 32heures), suivi d'un contrôle de qualité d'enseignement du concept Fly HeArt®.

Finalité

Mettre en place et enseigner le concept de Fly HeArt® dans sa salle sous licence de marque.

Objectifs de formation

À la fin de la formation, l'apprenant sera capable de :

1. Comprendre le fonctionnement des articulations sollicitées dans un cours de Fly HeArt® pour prévenir les risques de blessures ou les gênes.
2. Réaliser correctement les figures d'un cours d'initiation au Fly HeArt®.
3. Intégrer la pédagogie Fly HeArt®.
4. Animer qualitativement un cours initiation de Fly HeArt®.
5. Adapter les exercices au niveau de ses pratiquants.
6. Préparer et accrocher les hamacs pour la pratique du Fly HeArt®.
7. Concevoir une offre tarifaire adaptée à son contexte.
8. Utiliser l'espace instructeur pour l'accompagnement des licenciés.

Public visé et pré requis

- **Public visé** : Gérants de salles de sports - Coachs et animateurs Sportifs - Professeur de Yoga - Professeur de Pilates
- **Pré requis** : Brevets d'états des métiers de la forme, de la danse et du cirque - Animateur sportif (CQP) – Professeur de Yoga, de Pilates. Être licencié Fly HeArt®.

Moyens et méthodes pédagogiques

- **Moyens pédagogiques** : salle équipée avec système d'accroche pour les hamacs, manuel technique, manuel pratique avec les figures Fly HeArt®, livrets délivrés à la fin de la formation au stagiaire.
- **Méthodes pédagogiques** : cours didactiques, cours de Fly HeArt®, échanges cas pratiques, exercices d'application, mise en situation, évaluation croisée.

Suivi et évaluation

- **Pré-évaluation** : questionnaire d'inscription et de pré-évaluation dans lequel le stagiaire est interrogé sur ses motivations, ses besoins, ses attentes et ses compétences avant la formation.
- **Suivi de l'exécution** : Feuilles de présences signées des stagiaires et le formateur par demi-journée et attestation de formation individuelle.
- **Évaluation du stagiaire par le formateur pendant la formation** :
 - PARTIE THEORIQUE : quizz en fin de formation.
 - PARTIE PRATIQUE : grille d'évaluation avec critères de réussite lors de la mise en situation de cours, contrôle de la pratique acquise à l'aide d'exercices fait sur un hamac Fly HeArt®
- **Évaluation croisée** : observation de la partie pratique par les stagiaires eux-mêmes et débriefing.
- **Évaluation de la formation par l'apprenant** : questionnaire de satisfaction à chaud remis en fin de formation.
- **Contrôle qualitatif de l'enseignement du concept Fly HeArt®** : vidéo de mise en situation dans la structure du stagiaire, renvoi de conseils et corrections sur l'enseignement et la pratique.

Organisation et fonctionnement de la formation

- **Formateur** : Marie Pellefigue, créatrice du concept Fly HeArt®
- **Durée totale de la formation** : 4 journées de 8 heures en suivant soit un total de 32 heures suivi d'un contrôle de qualité d'enseignement du concept Fly HeArt® (visionnage d'une vidéo de 45 minutes envoyée par le stagiaire).
- **Horaires** : 9h00-12h30 / 13h30-18h00
- **Mode d'organisation pédagogique** : Présentiel en inter-entreprise, en groupe de minimum 3 personnes et maximum 8 personnes.

- **Lieu de formation** : dans une salle pouvant accueillir les hamacs, d'un minimum de 3 mètres de hauteur, accessible aux PMR. Soit au Studio Vitaforme à Auch, soit dans une salle partenaire.

Contenu de formation

Jour 1 : les fondamentaux du Fly HeArt®

Jour 2 : tout savoir sur l'utilisation des hamacs Fly HeArt®

Jour 3 : pédagogie et accompagnement Fly HeArt®

Jour 4 : révisions des postures et mise en situation

Pour avoir connaissance du contenu détaillé, merci de nous contacter.

