



# BASIC TENDANCE

Taux de réussite : 1ère formation | Taux de satisfaction : 1ère formation

**S'approprier des domaines de compétence en relation avec les activités tendance, Chorégraphies et relation Musique et Mouvement, Expression et Créativité, Connexion avec le public.**

## Public

- Titulaire du diplôme « Animateur 1er degré Adultes en salle »
- Titulaire du CQP ALS AGEE ou Instructeur Fitness mention cours collectifs
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif

## Prérequis

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir copie datée)

## Accessibilité

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations, faites-le nous savoir. Pour vous accueillir dans des conditions adaptées, nous mettrons tout en œuvre dans la mesure de nos moyens.

## Avant la formation

Un questionnaire préformation sera envoyé afin de faire le point sur vos connaissances et permettre l'adaptation de la formation à vos besoins.

Le stagiaire participera à un temps de positionnement permettant d'identifier :

- Ses motivations
- Ses expériences professionnelles et le projet professionnel
- Ses connaissances initiales dans le domaine de la formation

## Objectifs de la formation

- Découvrir et s'approprier des domaines de compétences en relation avec les activités « tendances »
- Musique et relation musique-mouvement (découpage, décomptes, structure musicale...)
- Expression et créativité
- Acquisition et développement des compétences de l'animateur « tendance »
- Chorégraphies : méthodologie, outils techniques, pédagogie
- Connexion : savoir accueillir, introduire un cours, donner du sens, motiver être « inspirant »

## Contenus de la formation

- Les motivations de l'adulte et leurs attentes
- Immersion dans les activités Tendance = Pratiques (L.I.A., STEP, Dance Party, Cardio Boxe, ZUMBA, Afro Dance, Pound-Fit Stick, Renfo en musique vs HIIT)
- La séance et ses paramètres tendance : 100% basée sur la musique et 100% connexion avec le public
- Composantes musicales et chorégraphiques : la carte musicale au service de 3 domaines : Move (L.I.A., STEP...), Energy (Cardio Dance, Cardio-Boxing...) et Work (Renforcement Musculaire)
- Construction chorégraphique spécifique à chaque activité
- Les clés d'une animation TENDANCE : démarches, approches et outils pédagogiques
- Supports musiques, supports techniques et supports chorégraphiques



# BASIC TENDANCE

Taux de réussite : 1ère formation | Taux de satisfaction : 1ère formation

## Moyens techniques et pédagogiques

- Alternance d'apport de connaissances et de mise en pratique sur le terrain
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur

## Outils de formation

- Manuel de formation
- DVD explicatif pas à pas des différentes techniques

## Équipe pédagogique

Conseillère Technique Territoriale : Marion COUPÉ  
Formateurs : Laurence VANAUTRYVE, Nabil ALOUANE

## Modalités de validation

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Évaluation formative : quiz/questionnaires, mises en situation pratique

## Modalités de certification

### Pour y accéder :

- Avoir suivi intégralement la formation
- Formation non certifiante

## Diplôme remis

- Attestation fédérale « Basic Tendance »

## Points forts

- Une formation combinatoire pour enrichir son savoir-être et son savoir-faire pédagogique pour animer des séances « Tendance »
- Une formation qui pose les fondamentaux des séances EPGV d'aujourd'hui

Pour aller plus loin, nous vous conseillons de suivre une spécialisation Tendance.

## Volume horaire

- Formation en centre : 14 heures

**Durée globale : 14 heures**

## Dates et lieu

- Du 7 au 8 juillet 2026
- . Ploufragan (22)



# BASIC TENDANCE

Taux de réussite : 1ère formation | Taux de satisfaction : 1ère formation

## Nombre de participants

- 15 personnes

## Date limite d'inscription

- Un mois avant la date d'entrée en formation

## Frais de formation

- Frais d'inscription : 30€
- Frais pédagogique : 490€
- Frais annexes (transport, hébergement, restauration) : à la charge du club/stagiaire

## Renseignements et inscription

**Comité Régional d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire Bretagne**

**4 A rue du Bignon - 35000 RENNES**

**Tel : 02 99 67 35 40 | Email : [formation.bretagne@comite-epgv.fr](mailto:formation.bretagne@comite-epgv.fr)**

**[www.sportsante-epgvbretagne.com](http://www.sportsante-epgvbretagne.com)**

**SIRET : 387 476 146 000 31**