

MODULE DE PERFECTIONNEMENT esa // 08.02.25 // Lausanne

Formation continue Fit+Fun

Buts et objectifs

- Découvrez la discipline gymnique Fit+Fun, constituée de jeux collaboratifs mêlant adresse, coordination et endurance.
- Apprenez à l'enseigner à des adultes et à l'adapter à toutes et tous.
- Animez grâce à la formation des initiations lors de la Fête fédérale de gymnastique Lausanne 2025.
- Devenez ambassadeur et ambassadrice de cette discipline ludique et inclusive !

Intervenantes : Marie Corpataux, Laura Beauverd

Horaire	Contenu
08h30 – 08h45	Accueil
08h45 – 09h15	Faire connaissance
09h15 – 10h15	<p>Partie théorique</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nouveautés esa • Thème esa 2025-2026
10h15 – 10h30	Pause
10h30 – 11h30	<p>Partie pratique (exemple) : Balle en 8</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vivre une séance type présentant un jeu Fit+Fun • Expérimenter la progression et les adaptations possibles
11h30 – 12h30	<p>Préparation de l'après-midi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Répartition des groupes • Découverte du jeu à donner • Préparation de la leçon
12h30 – 13h30	Pause de midi - Repas
13h30 – 14h30	Jeu 1 : Balle et planche
14h30 – 15h30	Jeu 2 : Football-témoin
15h30 – 16h30	Jeu 3 : Street racket
16h30 – 17h00	Clôture du cours