



FICHE PÉDAGOGIQUE

# FORMATION DE BASE

## VF

1 JOUR  
7 HEURES



# OBJECTIFS

- I** Comprendre le secret des concepts VF
- II** Apprendre efficacement son concept
- III** Coacher les concepts préchorégraphiés avec impact



# INFOS PRATIQUES

Prérequis : connaître une chanson d'un des concepts VF

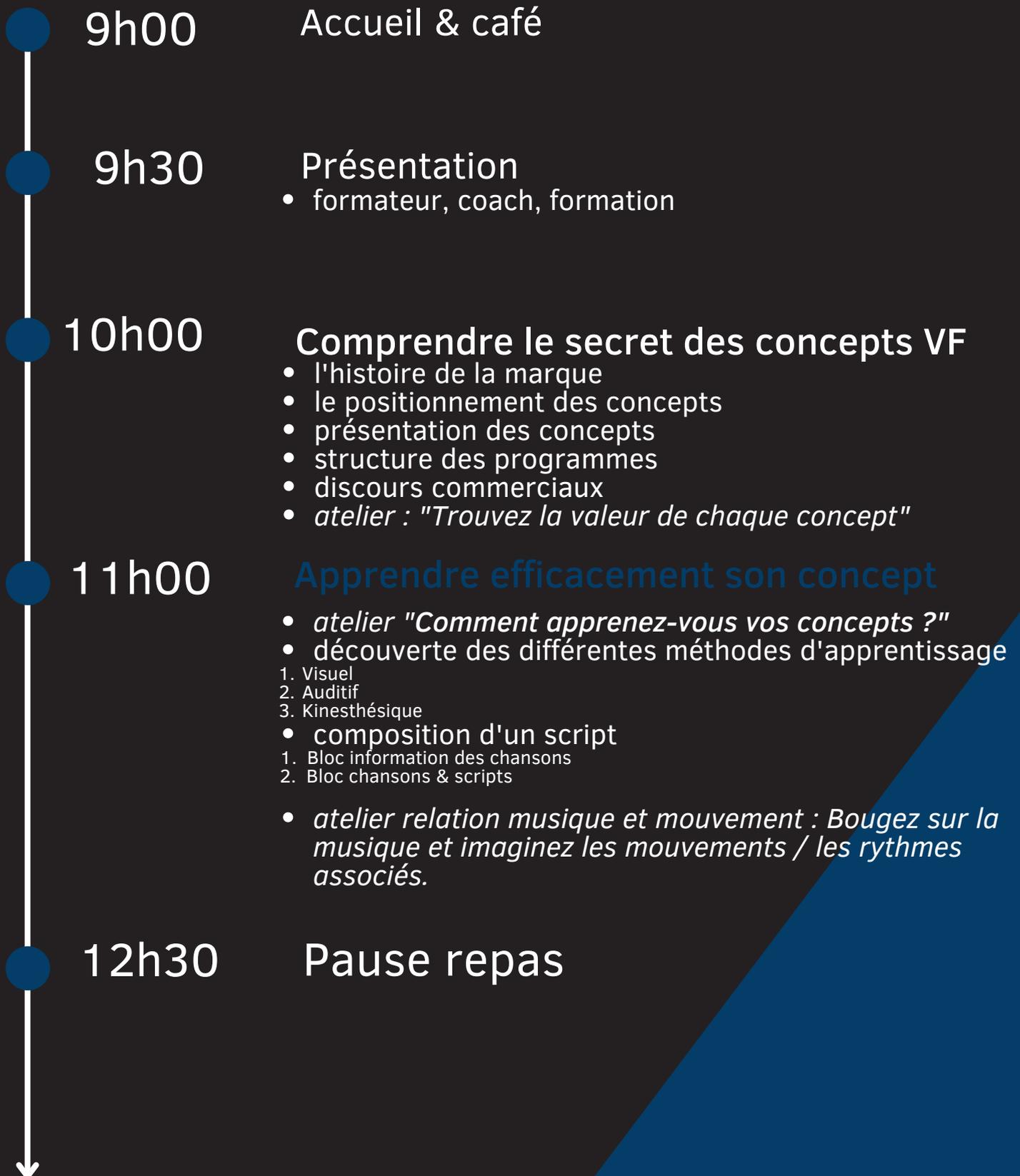
Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrements :

- Salle de cours
- Alternance de sessions théoriques et ateliers
- Support de formation et vidéoprojecteur
- Mise en situation et feedback

Matériel :

- Une tenue de sport, serviette et bouteille d'eau
- Support de prise de note





14h00

### Coacher les concepts chorégraphiés avec impact

- atelier : faire une intro sur un concept au choix
- composition d'une introduction
  1. "Bonjour" intonation/énergie
  2. Nom du cours + durée
  3. Matériel
  4. Mot pour les débutants + options
  5. Thématiques
- composition d'un outro
  1. Féliciter et remercier d'avoir suivi le cours
  2. Un mot/astuce pour bien récupérer
- atelier : quel est le rôle d'un coach lors d'un cours collectif ?
- les étapes clés du coaching
  1. Mise en place
  2. Exécution de Base
  3. Moduler l'intensité
  4. Option d'exécution
  5. Explication + de l'exercice
  6. Explication des bénéfices
  7. Challenger

15h30

- Mise en situation - Passage sur une chanson

16h15

- Feedback individuel

16h45

- Debriefing de la journée
  1. Reformulation des éléments clés
  2. Conseils
  3. Remerciements

17h00

- Fin de formation