



SWEDISH FIT

FORMATION ANIMATEUR STANDARD

CLE EN MAIN

Programme de Formation (version 01.07.2026)

Public visé

- Animateurs sportifs professionnels issus de la branche des métiers du sport (BP JEPS / CQP / Licence Staps / ...) actifs ou non au sein du réseau Swedish Fit
- Animateurs sportifs bénévoles issus des associations sportives partenaires Swedish Fit
- Animateurs sportifs stagiaires en cours de CQP ALS AGEE ou CQP INSTRUCTEUR FITNESS – en stage au sein de Swedish Fit
- Signataire d'un contrat de Licence

Prérequis

- Pratique régulière des activités Swedish Fit et en particulier de l'activité Standard
- Titulaire d'un CQP ALS, BPJEPS ou Licence Staps & d'une carte professionnelle Animateur Sportif (*prérequis obligatoire seulement pour les acteurs du secteur commercial*) ou animateurs sportifs stagiaires en cours de CQP ALS AGEE ou CQP INSTRUCTEUR FITNESS – en stage au sein de Swedish Fit ou signataire d'un contrat de Licence

Objectifs de l'action de formation

Être en mesure d'animer des cours collectifs Clé en Main en activité Standard Swedish Fit

Organisme de Formation Swedish Fit

22 rue Chaudron – 75010 Paris

enregistré sous le NDA : **11755495175** – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

Nature de l'action : L'action suivie est une action de formation

Objectifs pédagogiques de la formation :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre la construction d'un programme Standard,
- Exécuter les enchaînements selon des critères techniques précis : rythme, posture, technique du mouvement,
- Être capable d'animer le programme Clé en Main dans l'esprit du concept Swedish Fit

Moyens pédagogiques utilisés

- Face à face pédagogique
- Apports théoriques
- Mise en situation & analyse
- Accompagnement & conseils sur l'exécution et l'animation du cours Clé en Main durant le week-end

Modalités & délais d'accès

- Dossier d'inscription complet
- Validation du financement / règlement
- Signature du contrat de formation
- Positionnement : Observation pratique à l'entrée en formation (Jour 1) sur le suivi d'une session Standard

Accueil des personnes en situation d'handicap : Veuillez nous contacter pour établir un protocole d'accueil personnalisé.

Lydie Galletti

0183628872

Mail : formation@swedishfit.com

Nombre de stagiaires inscrits minimum : 7 / Nombre de stagiaires inscrits maximum : 20

Durée & lieu de la formation

- 14 heures sur 2 jours
- Formation en présentiel le week-end
- Horaires de formation : 9h – 12h30 & 13h30 – 17h
- Lieu de la formation : Swedish Fit, 22 rue Chaudron 75010 Paris
- En Externat (*ni restauration, ni hébergement*)

Déroulé & contenus de la formation

- Alternance de modules théoriques & modules pratiques
- Les contenus abordés lors de la formation sont les suivants :
 - Rappel sur le concept Swedish Fit
 - Définition de l'activité Standard
 - Rappels anatomiques, physiologiques
 - Mouvements spécifiques de l'activité Standard
 - Mise en situation pratique
 - Coaching technique personnalisé

Modalités d'évaluation des acquis de la formation

- Autoévaluation & évaluations continues lors de la formation pendant les mises en situation individuelle
- Bilan individuel écrit envoyé au stagiaire
- Animateur du réseau Swedish Fit : évaluation finale en vidéo par un évaluateur Swedish Fit – dans les 2 mois après la formation (compétences évaluées : Connaissance du Programme, Technicité, Animation)
- Animateur.trice en association partenaire ou Signataire d'un contrat de licence : évaluation finale lors du week-end de formation avec avis « Favorable » ou « Défavorable » de la part du formateur (critères principaux d'évaluation : Technicité, Animation)
- Certification Animateur Standard – Condition d'obtention : 100% d'assiduité en formation & validation des objectifs de formation (Session de rattrapage possible) et remise d'un Certificat format papier sur demande à l'issue de la formation

Tarif de la formation

- Sur devis - Nous contacter par mail

Prochaines formations

- Samedi 10 & dimanche 11 octobre 2026, date limite d'inscription : 21 septembre 2026
- Samedi 12 & dimanche 13 décembre 2026, date limite d'inscription : 23 novembre
- Samedi 27 et dimanche 28 février 2026, date limite d'inscription : 8 février
- D'autres dates à venir

Renseignements & Inscription à la formation :

- Lydie Galletti
Tel : 0183628872
Mail : formation@swedishfit.com