

**KIÓSKUÉ**  
des formations inspirantes !



**FORMATION BuNGee!**  
*Devenez formateur de cette discipline*

77 COURS PIERRE-PUGET - 13006 MARSEILLE

version actualisée le 3 nov 2023



## modalités

### • PUBLIC

Cette formation s'adresse aux professeurs de danse, fitness, yoga, arts martiaux et tous professionnels du mouvement (danseurs, circassiens, sportifs de haut niveau, etc) qui souhaitent acquérir les techniques inhérentes à l'activité du Bungee.

### • OBJECTIFS

- Assurer la sécurité et celle des stagiaires
- Maîtriser l'utilisation du matériel du BUNGEE
- Choisir et adapter les mouvements en fonction des séquences et du niveau des stagiaires
- Concevoir et développer un enchaînement en choisissant des transitions adaptées

### • DUREE

la formation se déroule sur **deux jours et demi** : vendredi soir, samedi et dimanche matin et soir, **soit 18 heures au total**

### • ORGANISATION

- La formation aura lieu en présentiel au sein du centre Io au 77 cours Pierre Puget 13006 Marseille.
- Groupe entre 3 et 5 personnes maximum

### • PREREQUIS

- Être diplômé (Brevet professionnel d'éducateur sportif, licence STAPS, brevet d'Etat de danse, Arts du cirque), CQP (certificat de qualification professionnelle) avec au minimum 2 ans de pratique en temps qu'éducateur.
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive et être en bonne condition physique.

## contenu pédagogique

### PROGRAMME

#### • Jour 1

- Comment assurer sa propre sécurité et celle des stagiaires
- Comment assurer l'entretien du matériel
- Techniques des mouvements de l'accroche arrière (partie 1) : Le rebond, Les fentes latérales, Les squats ouverts, Les fentes arrières croisées, Jackson, Glissade, Superman, Toupie, Planches-pompes

#### • Jour 2

- Techniques des mouvements de l'accroche arrière (partie 2) : Burpees, Equilibre, Saut, Plongée avant, Superman solo et duo, V inversé, Around the world, Les tours : compas et attitudes, Enroulement avant
- Mise en application de chaque mouvement du répertoire arrière
- Conception et animation d'un cours de Bungee
- Mise en pratique d'enchaînement en accroche arrière

#### • Jour 3

- Mise en pratique des enchaînements en accroche arrière
- Techniques des mouvements de l'accroche avant : l'œuf, la goutte, l'étoile inversée, T position et variations, matrix, glissade avant, planche dorsale et variations, planche sans les mains, saut écart et latéral, lotus inversé, inversion, pont, équilibre
- Mise en pratique d'enchaînement en accroche avant
- Initiation à l'accroche côté : équilibre, souplesse arrière, souplesse avant



## modalités

### • METHODES PEDAGOGIQUES

**ió** prône la méthode pédagogique dite « active » qui place, au cœur du dispositif, le participant. Il devient dès lors l'acteur principal de son apprentissage. En ce sens, **ió** favorise le « social learning » qui constitue un apprentissage participatif basé sur la coopération et la co-construction de savoirs entre les participants pour devenir ensemble acteurs de leur formation. La formatrice alternera entre mises en pratique individuelles ou en binôme, topos théoriques.

### • MODALITES D'EVALUATION

- Evaluation diagnostic sous la forme d'un questionnaire d'auto-positionnement
- Evaluation formative sous la forme de mises en pratique
- Evaluation sommative sous la forme d'un questionnaire à choix multiples et d'une mise en situation professionnelle

### • RESSOURCES PEDAGOGIQUES

La formatrice mettra à disposition un livret stagiaire qui décrira l'ensemble des mouvements du répertoire accroche arrière et avant, les règles essentielles inhérentes à la sécurité, l'entretien du matériel qui seront mis en application en formation pour une meilleure appropriation.

### • MODALITES ET DELAIS D'ACCES

Pour recevoir votre dossier de candidature, le devis personnalisé et la fiche de formation, ou constituer votre dossier de prise en charge financière de la formation par votre OPCO, merci de contacter Bénédicte à l'adresse suivante [benedicte@jesuisio.com](mailto:benedicte@jesuisio.com) ou au 04.91.02.39.60

Le délai d'accès entre la demande et le début de la prestation est en moyenne de 1 mois après l'entretien téléphonique et le retour de la convention signée.



### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

#### • RÉFÉRENTE HANDICAP

Puisqu'une des valeurs que nous prônons est l'inclusion, Je suis Io porte une attention particulière à l'accueil des personnes en situation de handicap. C'est pourquoi, nous recommandons au participant de signaler, dès son inscription, la nature de son handicap ainsi que ses besoins spécifiques, afin que nous puissions l'accueillir dans des conditions optimales

→ Votre référente Handicap :  
Bénédicte ALCALA sera à votre écoute : 04.91.02.39.60  
[benedicte@jesuisio.com](mailto:benedicte@jesuisio.com)

#### • TARIF

- Pour les individuels, pris en charge par leur OPCO :  
**750** euros HT/personne
- Pour les individuels non pris en charge :  
**550** euros TTC/personne

#### • CONTACTS

- Pour toute information ou réclamation, nous vous invitons à nous adresser un mail à l'adresse suivante : [benedicte@jesuisio.com](mailto:benedicte@jesuisio.com)



formatrice : *bénédicte ALCALÁ*



• **FORMATION**

- Etudes de PSYCHOMOTRICITE (Pitié Salpêtrière Paris)
- Diplômée BEEGDA
- Obtention de la dispense diplôme de DANSE option JAZZ
- Certificat de formation au TOUCHER MASSAGE, SAVATOFSKI
- Formation à la technique PILATES – Sophie SULTAN, Eva WINDSKILL, Monique DASH, stage au JEFF MARTIN studio of New York, Terry Lyn Mc Fayden
- Diplômée DE GASQUET (méthode APOR abdominaux)
- Certifiée SGA (Stretching Global Actif) - Norbert GRAU
- Formation PBT (Processing Ballet Technique)
- Formation visio Pilates & Pathologies - Yaelle PENKHOSS
- Formation Pilates & Fascias - CELINA HWANG
- Certifié GARUDA® (briques et barre niveau 1 & avancée, chair) formée par Eva WINDSKILL
- MasterClass GARUDA® (briques) avec James D'Silva (créateur de la méthode)

• **DANSE**

- **CLASSIQUE**  
Suzy BELOT, Lucienne DENANCE, Pascal VINCENT, Wayne BYARS  
DANSE MODERN'JAZZ  
Reney DESHAUTEURS, Rick ODUMS, Raza HAMMADI, Wayne BARBASTE, Matt MATTOX, Anne Marie PORRAS, Patrice VALERO.  
Résidence ALVIN AILEY SCHOOL et au CENTRE STEP de NEW YORK
- **MODERNE CONTEMPORAINE**  
Michèle CACOUAULT, Georges TUGDUAL, Miguel LOPEZ, Jorma UOTINEN, Gigi CACIULEANU, Anne DREYFUS, Corinne LANCELLE, Jean GAUDIN
- Groupe de recherche chorégraphique de Michèle CACOUAULT (Résidence Thionville), Théâtre du Bel Air (Paris)
- Concours chorégraphique, TURIN, PARIS (Volinine, Bagnolet...)

• **FITNESS**

- **FORMATION**  
Patricia MORENO, Steffie SCESSION, Eva WINDSKILL, Brigitte SOLDH, Peter NIELSEN, Monique DASH.
- Stages au Jeff Martin Studio New York.
- Conventions internationales.
- Formation BUNGEE : Adventurium-FACTORY Lyon, Béatrice Darblade, Djeya Valentin

**EXPERIENCE**

- Technicienne des activités de mise en forme : associations sportives (saint-mandéenne), club de vacances (club MED, Kappa Club), entreprises (ELF Aquitaine, TOTAL, Crédit Foncier), clubs privés (cercle Tissier, Garden Gym, Omnisens, Jean de Beauvais)
- Intervenante BE métiers de la Forme - Maryse Delvallée (CESA – Paris les lilas)
- Manager de club de remise en forme (BLUE FORM)

• **EXPERIENCE PEDAGOGIQUE**

- Professeur de danse Modern'Jazz et Fitness – Saint-Mandé (jusqu'à 400 élèves) et au sein de diverses associations
- Direction de l'école de Danse au Cercle Tissier – Vincennes / Tous les deux ans, organisation des spectacles de danse de l'école (200 élèves, 20 tableaux : création, suivi, costumes, scénographie, organisation...)
- Préparation aux concours, diplômes d'Etat
- Organisatrice de spectacles : direction chorégraphique en club de vacances
- Chorégraphe de spectacles, one man show, clip vidéo, comédie musicale, revue
- 2016 – Création et Direction du Centre ió, Sport&Bien-être à Marseille :**
- Recherche et développement lancement d'activités sportives originales : toyboard, bungee, yoga\_cloud, soul cycle
- Recrutement & planning
- Enseignante de danse, pilates, garuda, fitball, fitness, stretch...