

# « Maîtriser la pratique et l'enseignement du Kangoo Power »

## Public :

Coach sportif

## Prérequis :

Etre en possession d'un diplôme de coach sportif

## Durée de formation :

14 heures

2 jours

## Inscription :

Pour toute demande d'inscription, veuillez nous contacter au 07 83 76 14 35 ou par email :  
raluca.tohat@gmail.com

## Objectifs :

A l'issue de cette formation le stagiaire sera capable de maîtriser et enseigner le Kangoo Power

## Moyens et modalités :

Présentiel

Partie théorique et pratique

## Moyens Techniques :

Tables, chaises

Bottes Kangoo Jumps

## Adaptation et suivi de la formation :

Un suivi de la formation et de l'accompagnement seront réalisés tout au long de la formation. La formation pourra être adaptée pour pallier des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.

Document actualisé le 22/03/2024

## Évaluation de parcours :

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis, est effectué selon les modalités suivantes :

Evaluation théorique de type QCM, évaluation pratique : être capable d'enseigner une chorégraphie comprenant les 5 pas de base appris

## Évaluation du besoin :

Un questionnaire sera proposé pour analyser l'adéquation du besoin de formation avec les formations dispensées.

## Test de positionnement :

Un test de positionnement sera proposé pour adapter la formation avec le niveau de connaissance du stagiaire

## Validation de votre inscription :

A l'issue de votre candidature, vous recevrez par email une convocation pour participer à la formation accompagner d'un livret d'accueil récapitulant l'ensemble des informations vous permettant de vous préparer.

## Délai d'accès :

Un délai minimum et incompressible de 14 jours entre l'inscription et l'accès à la formation est appliqué.

## Handicap :

Toutes les formations dispensées à SASU INOVA FITJUMPS sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Coordonnées du référent handicap :

### **AGEFIPH**

Bastien GIESBERGER M'Ballo SECK  
Contact mail uniquement  
rhf-idf@agefiph.asso.fr

Document actualisé le 22/03/2024

**MDPH**

MDPH 94 Immeuble Solidarités 7/9 voie Félix Eboué 94046 CRÉTEIL CEDEX  
01 43 99 79 00  
mdph94@valdemarne.fr

**CAP EMPLOI**

77-79 boulevard Jean-Baptiste Oudry  
94000 - Créteil  
Tel : 01.45.13.28.90

**Association Pour Adultes et Jeunes Handicapés**

Association APAJH du Val de Marne  
41 Rue le Corbusier 94000 Créteil

Le Prix :

828,00

Contact :

SIMON ANDREEA RALUCA  
raluca.tohat@gmail.com  
07 83 76 14 35

QUELQUES CHIFFRES:

	[promotions] promotions	Taux de satisfaction : [en%]	Nombre de stagiaire :
2023			
2024			

Document actualisé le 22/03/2024

Document actualisé le 22/03/2024

SASU INOVA FITJUMPS 8 RUE DE LA FEDERATION , 94700 - MAISONS-ALFORT – Siret : 91122751000011 – Enregistré sous le n°11941249694 auprès du préfet de région : Ile de France – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 47.91B – TVA : FR24911227510 – RCS : MAISONS-ALFORT 911 227 510 R.C.S. Creteil – Capital : 1000 € – Tel : 07 83 76 14 35 – Email : raluca.tohat@gmail.com <https://kangooclubavecralu.fr/>

# « Maîtriser la pratique et l'enseignement du Kangoo Power »

## PROGRAMME DE FORMATION DÉTAILLÉ

**MODULE 1 :** Définir la pliométrie et les principes de fréquence et d'intensité dans la planification d'entraînements

**Durée :** 3,5

**Objectif :** A l'issue de ce module le stagiaire sera capable de définir la pliométrie et les principes de fréquence et d'intensité dans la planification d'entraînements

Chapitre 1 : Définir l'importance de la pliométrie dans le sport

Chapitre 2 : Analyser les facteurs affectant l'entraînement pliométrique

Chapitre 3 : Identifier et expliquer les principes de l'entraînement sportif

...

Évaluation Module 1

**MODULE 2 :** Maîtriser les fondamentaux de l'alignement corporel

**Durée :** 3,5

**Objectif :** A l'issue de ce module le stagiaire sera capable de maîtriser les principes de l'alignement et de l'équilibre

Chapitre 1 : Maîtriser les principes de l'alignement du corps et de l'équilibre

Chapitre 2 : Créer des programmes d'entraînement qui favorisent une adaptation optimale

Chapitre 3 : Analyser et enseigner les trois mouvements de base en Kangoo Power

...

Évaluation Module 2

**MODULE 3 :** Accompagner une classe de Kangoo Power

**Durée :** 3,5

**Objectif :** A l'issue de ce module le stagiaire sera capable de planifier et accompagner une classe de Kangoo Power

Chapitre 1 : Analyser et enseigner les trois mouvements de base en Kangoo Power

Chapitre 2 : Appliquer ces connaissances dans l'exécution et l'enseignement des mouvements de base

Chapitre 3 : Intégrer des éléments de sécurité, d'hydratation et de techniques de respiration

...

Évaluation Module 3

**MODULE 4 :** Appliquer les aptitudes d'enseignement d'un instructeur

**Durée :** 3,5

**Objectif :** A l'issue de ce module le stagiaire sera capable d'appliquer les aptitudes d'enseignement d'un instructeur

Chapitre 1 : Identifier les qualités essentielles d'un bon instructeur

Document actualisé le 22/03/2024

Chapitre 2 : Appliquer des concepts de communication efficace dans l'enseignement  
Chapitre 3 : Maîtriser différentes méthodes de correction pour améliorer la performance et la sécurité des participants  
Chapitre 4 : Développer des stratégies pour engager et motiver les participants

...  
Évaluation Module 4

Document actualisé le 22/03/2024

SASU INOVA FITJUMPS 8 RUE DE LA FEDERATION , 94700 - MAISONS-ALFORT – Siret : 91122751000011 – Enregistré sous le n°11941249694 auprès du préfet de région : Ile de France – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 47.91B – TVA : FR24911227510 – RCS : MAISONS-ALFORT 911 227 510 R.C.S. Creteil – Capital : 1000 € – Tel : 07 83 76 14 35 – Email : raluca.tohat@gmail.com <https://kangooclubavecralu.fr/>

## CV du formateur

### Tohat Andreea Raluca

8 Rue de la Federation, 94700 Maisons Alfort, France  
raluca.tohat@gmail.com  
Téléphone : 07 83 76 14 35

---

#### Expériences professionnelle

##### **DIRECTRICE DE MON ENTREPRISE- SASU INOVA FITJUMPS (11.03.2022 – Présent)**

- Intermédiaire entre la marque Kangoo Jumps en le territoire français : vente de matériel, organisation de formations, promouvoir la marque et ses produits ;
- Embaucher de formateurs de l'étranger, assurer la traduction en Français ;
- Traduction de manuels et de tests QCM d'anglais en français pour faciliter l'apprentissage ;
- Assurer un lieu de formation pour les stagiaires, la logistique et le logement pour les formateurs ;
- Création d'une communauté d'instructeurs Kangoo Jumps en France ;
- Participation à deux salon de fitness avec stand de vente et démonstrations Kangoo Jumps ( 2022 *Sport Fitness Show* à Mandelieu la Napoule, 2023 *Fitex* à Paris) ;
- Organisation de formations dédiées aux coach sportifs, qui leur permet de se spécialiser dans les cours collectifs Kangoo Jumps ;
- Gérer la partie administrative : inscription en formation, facturation, suivi après la formation ;

##### **Coach Sportif en Auto Entreprise (02.2015)**

- Lancement du concept cours collectifs Kangoo Jumps en France ;
- Encadrer des cours collectifs Kangoo Jumps en flux continu et de manière régulière dans des studios de danse, salles de sport et associations ;
- Communication sur les réseaux sociaux, publicité ;
- Création stratégie de Marketing et Publicité (site internet, flyers, affiches) ;
- Création d'un plan tarifaire ;
- Capacité de suivi du client dès la phase de prospection et jusqu'à la phase d'atteindre ses objectifs ;
- Créer des plans d'entraînement adaptés aux besoins du client.



---

#### FORMATION SCOLAIRE

- 2021** Formation BPJEPS APT Brevet Professionnel de la Jeunesse de L'Education Populaire et du Sports, option Activités Physiques pour Tous
- 2014** Etudes CQP Fitness et Aérobique, Fédération Roumaine Sport pour Tous
- 2012-2014** Master Université Centre Universitaire Babes Bolyai, Cluj Napoca, Roumanie ; *Diplôme de Master en Kinésithérapie, spécialisation Kinésithérapie*
- 2009 - 2012** Licence Université Bogdan Voda, Cluj Npoca Roumanie ; *Diplôme de licence en Education Physique et Sportive, spécialisation Ski*
- 2004 – 2008** Lycée spécialisation Philologie ; *Diplôme Baccalauréat Littéraire*



---

#### FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

Document actualisé le 22/03/2024

**Autres diplômes :**

**2022** Module Commun APA (Activités Physiques Adaptés) avec la EFPGV  
**2022** Licence Instructeur Kangoo Dance™, Kangoo Discovery™, Kangoo Kick &Punch™  
**2020** Licence Zumba® Basic B1  
**2019** Licence Instructeur Kangoo Bootcamp, Kangoo Power Pro  
**2018** Certificat EMS, Miha Bodytec basic training  
**2015** Certificat de compétences de citoyen de sécurité civile- PSC1- Croix-Rouge française  
**2014** Licence Instructeur Kangoo Power™

**Autres Compétences :**

Permis de conduire catégorie B depuis 2007, maîtrise de l'environnement Windows, Microsoft Office, Directrice de ma propre entreprise SASU, entrepreneuse, dynamique, sociable, emphatique, capacité de travail en équipe.

**Langues :**

- Roumain
- Français
- Anglais

Document actualisé le 22/03/2024



# ACCESSIBILITÉ

En application de l'article 47 de la loi n° 2005-102 du 11 février 2005 et du décret n° 2019-768 du 24 juillet 2019 ce document présente la politique de SASU INOVA FITJUMPS en matière d'accessibilité numérique.

## 1. RESPONSABLE ACCESSIBILITÉ NUMÉRIQUE

Pour veiller continuellement à l'accessibilité des contenus numériques, SASU INOVA FITJUMPS a nommé un responsable de l'accessibilité numérique.

Celui-ci a pour missions :

- De veiller à la mise en place de processus pour l'accessibilité des contenus numériques ;
- De rendre compte au responsable de la formation des contenus et des services numériques, ainsi que de tout besoin d'amélioration ;
- De s'assurer que la sensibilisation aux exigences de l'accessibilité est encouragée dans l'établissement ;
- D'être l'interlocuteur premier sur tous les sujets d'accessibilité numérique.

## 2. ACTION DE FORMATION ET DE SENSIBILISATION

Pour répondre au besoin de sensibilisation et de formation des membres de SASU INOVA FITJUMPS, un plan de formation sera déroulé sur les trois prochaines années. Ces formations seront réalisées selon la méthode la plus appropriée pour répondre aux spécificités de la formation, soit par des dispositifs à distance synchrones ou asynchrones, soit par des dispositifs en présentiel.

## 3. GUIDE DES BONNES PRATIQUES

Pour que la prise en compte de l'accessibilité dans la fabrication des contenus et la mise en place des services numériques deviennent des éléments de la qualité, chaque pôle intégrera les bonnes pratiques de l'accessibilité adaptées à ses contenus et outils. Cette adaptation sera issue des expériences faites lors de nos formations.

# CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

## Modalités de règlement

Le paiement sera dû en totalité à réception d'une facture émise par l'organisme de formation à destination du bénéficiaire.

Document actualisé le 22/03/2024

## **Non réalisation de la prestation de formation**

En application de l'article L6354-1 du Code du travail, il est convenu entre les bénéficiaires et l'organisme de formation, que faute de résiliation totale ou partielle de la prestation de formation, l'organisme prestataire doit rembourser au cocontractant les sommes indûment perçues de ce fait.

## **Obligations et force majeure**

Dans le cadre de ses prestations de formation, « SASU INOVA FITJUMPS » est tenue à une obligation de moyen et non de résultat vis-à-vis de ses Clients ou de ses Stagiaires. « SASU INOVA FITJUMPS » ne pourra être tenu responsable à l'égard de ses Clients ou de ses Stagiaires en cas d'inexécution de ses obligations résultant d'un événement fortuit ou de force majeure. Sont ici considérés comme cas fortuit ou de force majeure, outre ceux habituellement reconnus par la jurisprudence : la maladie ou l'accident d'un intervenant ou d'un responsable pédagogique, les grèves ou conflits sociaux externes à « SASU INOVA FITJUMPS », les désastres naturels, les incendies, l'interruption des télécommunications, de l'approvisionnement en énergie, ou des transports de tout type, ou toute autre circonstance échappant au contrôle raisonnable de « SASU INOVA FITJUMPS ».

## **Devis et attestation**

Pour chaque action de formation, un devis est adressé en deux exemplaires par « SASU INOVA FITJUMPS » au Client. Un exemplaire dûment renseigné, daté, tamponné, signé et revêtu de la mention « Bon pour accord » doit être retourné à « SASU INOVA FITJUMPS » par e-mail. Le cas échéant une convention particulière peut être établie entre « SASU INOVA FITJUMPS », l'OPCO ou le Client. À l'issue de la formation, « SASU INOVA FITJUMPS » remet une attestation de formation au Stagiaire. Dans le cas d'une prise en charge partielle ou totale par un OPCO, « SASU INOVA FITJUMPS » lui fait parvenir un exemplaire de la feuille d'émargement accompagnée de la facture. Une attestation d'assiduité pour chaque Stagiaire peut être fournie au Client, à sa demande.

## **Dédommagement, réparation ou dédit**

En cas de renoncement par le bénéficiaire avant le début du programme de formation

- Dans un délai compris entre 2 semaines et 1 semaine avant le début de la formation : 50% du coût de la formation est dû.
- Dans un délai compris entre 1 semaine et 48 heures avant le début de la formation : 75 % du coût de la formation est dû.
- Dans un délai inférieur à 48 heures avant le début de la formation : 100 % du coût de la formation est dû.

Le coût ne pourra faire l'objet d'une demande de remboursement ou de prise en charge par l'OPCO.

## **Propriété intellectuelle et copyright**

Document actualisé le 22/03/2024

L'ensemble des fiches de présentation, contenus et supports pédagogiques quelle qu'en soit la forme (papier, électronique, numérique, orale...) utilisés par « SASU INOVA FITJUMPS » pour assurer les formations ou remis aux Stagiaires constituent des œuvres originales et à ce titre sont protégées par la propriété intellectuelle et le copyright. À ce titre, le Client et le Stagiaire s'interdisent d'utiliser, transmettre, reproduire, exploiter ou transformer tout ou partie de ces documents, sans un accord exprès de « SASU INOVA FITJUMPS ». Cette interdiction porte, en particulier, sur toute utilisation faite par le Client et le Stagiaire en vue de l'organisation ou l'animation de formations.

### **Descriptif et programme des formations**

Les contenus des programmes, tels qu'ils figurent sur les fiches de présentation des formations sont fournis à titre indicatif. L'intervenant ou le responsable pédagogique se réservent le droit de les modifier en fonction de l'actualité, du niveau du(des) participant(s) ou de la dynamique de la session.

### **Confidentialité et communication**

« SASU INOVA FITJUMPS », le Client et le Stagiaire s'engagent à garder confidentiels les documents et les informations auxquels ils pourraient avoir accès au cours de la prestation de formation ou à l'occasion des échanges intervenus antérieurement à l'inscription, notamment l'ensemble des éléments figurant dans la proposition transmise par « SASU INOVA FITJUMPS » au Client. « SASU INOVA FITJUMPS » s'engage à ne pas communiquer à des tiers autres que les partenaires avec lesquels sont organisées les formations et aux OPCO, les informations transmises par le Client y compris les informations concernant les Stagiaires. Cependant, le Client accepte d'être cité par « SASU INOVA FITJUMPS » comme client de ses formations. À cet effet, le Client autorise « SASU INOVA FITJUMPS » à mentionner son nom, son logo ainsi qu'une description objective de la nature des prestations dans ses listes de références et propositions à l'attention de ses prospects et de sa clientèle, entretiens avec des tiers, rapports d'activité, site internet, ainsi qu'en cas de dispositions légales, réglementaires ou comptables l'exigeant.

### **Protection et accès aux informations à caractère personnel**

L'organisme de formation s'engage à informer chaque Stagiaire que :

- des données à caractère personnel le concernant sont collectées et traitées aux fins de suivi de la validation de la formation et d'amélioration de l'offre de « SASU INOVA FITJUMPS »
- Conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978, le Stagiaire dispose d'un droit d'accès, de modification, de rectification des données à caractère personnel le concernant. Le Stagiaire pourra exercer ce droit en écrivant à : « SASU INOVA FITJUMPS » ou par voie électronique à : « SASU INOVA FITJUMPS ».

En particulier, « SASU INOVA FITJUMPS » conservera les données liées au parcours et à l'évaluation des acquis du Stagiaire, pour une période n'excédant pas la durée nécessaire à l'appréciation de la formation. Enfin, « SASU INOVA FITJUMPS » s'engage à effacer à l'issue des exercices toute image qui y aurait été prise par tout moyen vidéo lors de travaux pratiques ou de simulations.

### **Litiges**

Si une contestation ou un différend ne peuvent pas être réglés à l'amiable, le Tribunal de CRÉTEIL sera seul compétent pour régler le litige.

Document actualisé le 22/03/2024

Document actualisé le 22/03/2024

SASU INOVA FITJUMPS 8 RUE DE LA FEDERATION , 94700 - MAISONS-ALFORT – Siret : 91122751000011 – Enregistré sous le n°11941249694 auprès du préfet de région : Ile de France – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 47.91B – TVA : FR24911227510 – RCS : MAISONS-ALFORT 911 227 510 R.C.S. Creteil – Capital : 1000 € – Tel : 07 83 76 14 35 – Email : raluca.tohat@gmail.com <https://kangooclubavecralu.fr/>