

# RNS 2014 POITIERS PROJET FITNESS

*PRESENTED by  
FANNY RANDRIAMANANTENA Thieffry  
(LAS VEGAS ,USA / PARIS, FRANCE)*



## PRESENTATION

- Je m'appelle **Fanny Randriamanantena Thieffry**.
- Je viens de Paris et j'habite depuis plus de deux ans aux Etats-Unis, à Las Vegas, où j'exerce les métiers de Coach et Instructeur Fitness, ainsi que Coach Nutrition.
- Je suis certifiée pour enseigner de divers formats tels que la **ZUMBA®**, **INSANITY®**, **TRX®**, **BODYCOMBAT™**, **SH'BAM™**, **BODYJAM™**, **CXWORX™**, **BODYBALANCE™** et **Pilates**.
- Je donne également des cours d'entraînements fonctionnels, tels que les circuits cardio ou circuits de renforcement musculaire.



- Mon objectif est de **faire partager ma passion pour le Fitness au sein de la RNS**. Au travers de cours et activités, j'espère pouvoir intéresser le plus de malgaches possible, qu'importe l'âge. Je suis convaincue que les malgaches ont un grand potentiel dans ce domaine qui est en constante évolution.
- Je propose aux organisateurs de la RNS de m'aider à **organiser des activités Fitness pendant le weekend de la 2014 à Poitiers, d'une durée de 30 minutes chacune. Une représentation pourrait est envisageable a la cérémonie d'ouverture et/ou de clôture.**

# POURQUOI INTEGRER DES ACTIVITES FITNESS DANS LA RENCONTRE SPORTIVE



- Les activités Fitness permettront **d'apporter encore plus d'animation** durant le weekend de la RNS.
- Un des objectifs est de prouver que le fitness est **amusant** et est **accessible à tous**, quel que soit l'âge, le niveau et les objectifs.
- Il est important de montrer que **le fitness partage les mêmes valeurs que tout autre sport**, telles que: le respect de son corps, le respect envers les autres, l'esprit de groupe, la volonté de se dépasser, la recherche de la performance.
- **Les activités Fitness et les rencontres sportives vont de pair**: pour exercer un sport, il faut être « FIT », c'est-à-dire être bien, se sentir bien, physiquement et mentalement; le fitness s'inspire des différents sports et des activités journalières afin d'être ludique, fonctionnel et évolutif.

# Feedback de la première tentative à la RNS 2013 à Metz: ce qu'il faut retenir

- Une activité de **ZUMBA** a été proposée pendant la RNS 2013. L'idée de départ était d'organiser un ou deux grands cours de ZUMBA à titre gratuit.
- **Points positifs** : L'activité a été très bien accueillie par les participants, notamment les enfants, les adolescents et les mères de famille. Deux cours ont été organisés et une petite représentation a été faite pendant la journée des finales de basketball et volleyball.
- **Points à améliorer** :
  - Il n'y a pas eu de communication en amont, sur le site internet de la RNS, ou la page Facebook de la RNS: beaucoup n'ont pas pu participer à l'activité malgré eux car ils n'étaient au courant que trop tard.
  - Les lieux et heures des activités et démonstration n'ont pas été clairement définis et pas suffisamment à l'avance, ni pour les participants, ni pour moi-même.



# FEEDBACK DE LA PREMIERE TENTATIVE A LA RNS 2013 A METZ: SOLUTIONS PROPOSEES POUR 2014

- **Mettre le public au courant des événements et lieux détaillés au moins 1 à 2 mois à l'avance :**
  - **Etape 1 :** poster une annonce générale sur le site de la RNS 2014 et sur la page Facebook, suffisamment voyante pour que tout le monde puisse être au courant.
  - **Etape 2 :** Communiquer un planning détaillé des différentes activités fitness : description, horaires et durée, lieu (adresse).
  - **Etape 3 :** Mettre en place un système **d'inscription en ligne** (par envoi d'un simple mail) pour **déterminer un nombre statistique de participants pour chaque activité. Cela permet d'anticiper l'organisation le jour J** (ex : annuler l'activité s'il n'y a pas de participants ou suffisamment de participants, rajouter un créneau horaire si trop de participants pour une activité, etc.)
- **Logistique et transport : lieux et adresses** à déterminer pour que je puisse m'organiser de mon côté en termes de transports et de disponibilités ; me prévenir de tout changement au moins 24h à l'avance ; **sonorisation** à déterminer pour chaque lieu (dois-je apporter mp3, ipod, ipad, CD?)
- **Communication pendant la RNS :** prévoir des **posters, affiches et flyers pour promouvoir les activités** (on précisera qu'elles sont gratuites), je peux les faire imprimer depuis les Etats-Unis pour plus de praticité ; démonstration de 3-4 minutes pendant la cérémonie d'ouverture possible.; représentation durant la cérémonie de clôture?

# 4 propositions d'activités (30 minutes)

## 1. ZUMBA

- **Description:**

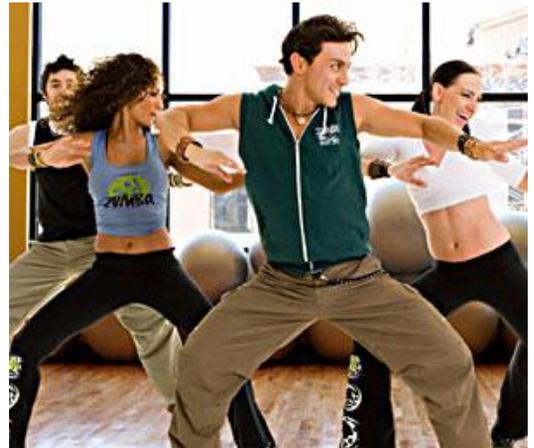
Cours de danse fitness inspirée de danses et musiques latinos, parfois africaines, indiennes et autres. Accessible à tous ceux qui aiment bouger. Tout âge et tout genre.

**2 cours par jours de 30 min: un vers 12h-14h et un autre vers 16h-18h**

**LIENS VIDEO YOUTUBE:**

<http://www.youtube.com/watch?v=lzlGPclKQ7M>

<http://www.youtube.com/watch?v=8HpG0l9cLos>



## 2. BODYCOMBAT

- **Description:**

Cours cardio inspire d'Arts martiaux: Boxe, Kickboxing, Karate, Tae Kwon Do, Capoeira. Tout âge et tout genre. Pour ceux qui aiment ou souhaitent découvrir les arts martiaux.

**1 cours par jour, vers 12h-13h, AVANT la Zumba**

**LIENS VIDEO YOUTUBE:**

<http://www.youtube.com/watch?v=FajlEsuGR4Y>

<http://www.youtube.com/watch?v=8oLYLOWBwz8>



## 4 propositions d'activités (30 minutes)

### 3. BODYFLOW

- **Description:**

Cours inspire de tai chi, Pilates et yoga. Idéal pour améliorer la souplesse et tonifier son corps, sans impact.

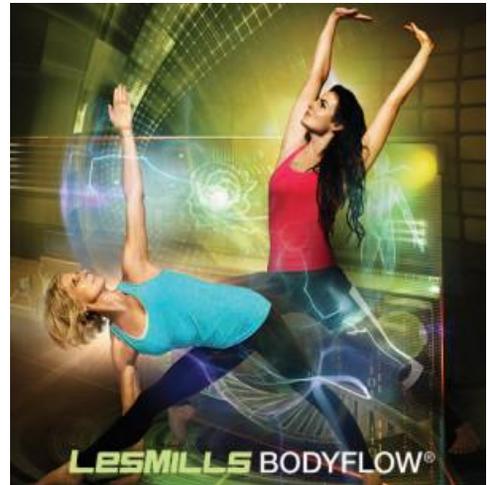
Idéal pour réveiller le corps en douceur, ou pour se relaxer après une journée sportive et intense.

**Un cours les samedi et dimanche soir vers 18h-19h**

**LIENS VIDEO YOUTUBE:**

<http://www.youtube.com/watch?v=jr2TOqhHVXk>

<http://www.youtube.com/watch?v=tBrvupNv1Dw>



### 3. BODYJAM

- **Description:**

Cours cardio et danse. Les inspirations musicales sont essentiellement club house et hip hop. Une chorégraphie à apprendre pas à pas en suivant la musique. Très entraînant.

**2 cours par jours de 30 min: un vers 12h-14h et un autre vers 16h-18h APRES LA ZUMBA**

**LIENS VIDEO YOUTUBE:**

[http://www.youtube.com/watch?v=CxG\\_-qvh9rQ](http://www.youtube.com/watch?v=CxG_-qvh9rQ)

[http://www.youtube.com/watch?v=Q-1-xVaCb\\_I](http://www.youtube.com/watch?v=Q-1-xVaCb_I)

