



14 heures de formation



30 au 31 octobre 2023

Public :

- Titulaire du diplôme fédéral « animateur 1er degré Adultes en salle »
- Titulaire du CQP ALS option AGE
- Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP-STAPS...)

Nombre de participants :

25 places



Accessibilité :

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations. Faites-le nous savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.



Pré-requis

- ✦ Être licencié à la FFEPGV
- ✦ Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niv 1)
- ✦ Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- ✦ Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- ✦ Avoir des expériences dans un ou plusieurs domaines (techniques d'expression, techniques cardio, renforcement musculaire, techniques douces)
- ✦ Avoir un intérêt à porter le projet « Tendance »



Descriptif de la formation

L'activité Stretching correspond à un ensemble de différentes techniques d'étirement (actif, passif, dynamique, avec une respiration adaptée) en musique pour retrouver la mobilité articulaire, la souplesse, mais aussi le calme et le bien-être. La Formation Stretching vous permettra d'enrichir vos séances EPGV avec cette activité classée Wellness.



Objectifs

- ✦ Renforcer les compétences techniques de l'animateur dans l'activité Stretching
- ✦ S'approprier les fondamentaux et les techniques de l'activité Stretching
- ✦ S'approprier l'outil de formation (manuel et DVD)
- ✦ Concevoir des séquences de Stretching dans la logique de l'activité



Contenus

- ✦ Logique interne et technique de l'activité Stretching
- ✦ Répertoire de mouvements
- ✦ Combinaison de mouvements et démarches pédagogiques
- ✦ Créativité et expression
- ✦ Exemple de combinaison de mouvements



Clôture des inscriptions :

9 octobre 2023

Coût de la formation :



Frais de dossier : 20 €

Frais pédagogiques : 560 €

Frais d'héb./restauration : 58 €

Restauration le

midi uniquement : 24 €



Lieu :

Centre Sportif de Normandie
à Caen (14)



Diplôme remis :

Attestation fédérale
Tendance « Stretching »

Outils de formation :

- Manuel de formation
- DVD explicatif pas à pas des différentes techniques



> Moyens techniques et pédagogiques

Alternance d'apport de connaissances et de mise en pratique sur le terrain.

Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur.

> Encadrement

Directeur de formation : formateur expert du réseau fédéral EPGV

> Modalités de validation

- ✦ Feuilles de présence
- ✦ Fiche d'émargement
- ✦ Formulaire d'évaluation de la formation
- ✦ Évaluation formative :
 - Mises en situation pratique
 - Animation de séquences

> Modalités de certification

- ✦ Pour y accéder :
 - Avoir suivi intégralement la formation
 - Formation non certifiante

> Points forts

- ✦ Une formation modulaire complémentaire afin d'enrichir ses compétences d'animateur
- ✦ Un contenu innovant pour répondre aux demandes des pratiquants
- ✦ Des outils clefs en main



Contact :

Service Formation

02 31 28 78 71

normandie@comite-epgv.fr