Fédération Française
EPGV
COMITÉ RÉGIONAL
NORMANDIE

CATALOGUE DE FORMATIONS
2023-2024

ÉDITO DU PRÉSIDENT

Jacques HÉRICHER

Président du

Comité Régional EPGV de Normandie

Bonjour à toutes et à tous,

Vous qui recherchez un métier dans le sport, le centre de formation EPGV de Normandie renouvelle pour la saison sportive 2023-2024, une session de formation initiale pour être animateur sportif à temps plein (le CQP ALS AGEE) : celle-ci est mixte, une partie en distanciel et une partie en présentiel, et plus complète que les précédentes.

Vous êtes animateurs, enrichissez votre club avec des nouvelles activités sportives. La formation professionnelle continue avec ces 2 dispositifs de formation aux choix :

- **Les filières fédérales**
- **Les formations sur-mesure si votre temps est compté**

Vous êtes élus, vous avez des responsabilités dans un club, un comité : la formation continue dirigeante vous apportera les compétences nécessaires.

Le Comité Régional avec son équipe technique et son secrétariat administratif vous accompagneront dans vos démarches.

Nous vous attendons avec bienveillance.

Fédération Française EPGV COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

SOMMAIRE

Édito 2
Continuum de formation à l'EPGV 4
Comment financer votre formation ? 5
Vos contacts formation en Normandie 6-7

Formation initiale

CQP ALS option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression 8-9-10-11

Filière en Extérieur

Marche Nordique Sport-Santé 12-13

Filière Tendance Wellness

Stretching 14-15
Pilates Senior 16-17
Pilates Fondamental 18-19
Yoga Niveau 1 20-21
Body Zen 22-23

Filière Tendance Move

Fit Stick 24-25

Filière Senior

Bien Vieillir équilibre 26-27

Filière Prévention Secondaire et Tertiaire

Module Commun Activités Physiques Adaptées 28-29

Filière Bénévole

Remplacement Occasionnel Bénévole 30-31

Formations Sur-Mesure 32

Nutrition de l'éducateur sportif 33-34
Animation senior actif 35-36
Fit Ball 37-38
Animation petite enfance 39-40
Cross Training 41-42
L'entraînement des fascias 43-44
Step et renforcement musculaire 45-46
Course à pied 47-48
APA et stress / APA et fibromyalgie 49-50

Formations Dirigeant 52

Le management d'équipe 53-54
Accueil du nouveau dirigeant 55-56
Trouver de nouveaux dirigeants 57-58

Calendrier de formations 2023 - 2024 59

CONTINUUM DE FORMATION À L'EPGV

1 CQP ALS AGEE

Je souhaite travailler dans l'animation sportive à temps plein et obtenir un diplôme reconnu par l'État

2 FILIÈRES FÉDÉRALES

Ces formations délivrent une certification

- Positionnement — Je fais l'état des lieux de mes compétences
- Culture fédérale en e-learning — J'apprends à mieux connaître la fédération, étape incontournable pour accéder aux filières
- Choix de la spécialité — Je peux continuer à me former en me spécialisant dans un ou plusieurs domaines proposés par l'EPGV

Filière Tendance Wellness

*Stretching
*Pilates Fondamental
*Pilates Senior
*Yoga Niveau 1
*Body Zen

Filière Tendance Move

*Fit Stick

Filière en Extérieur

*Marche Nordique Sport-Santé

Filière Senior

*Bien Vieillir équilibre

Filière prévention secondaire et tertiaire

*Module Commun Activités Physiques Adaptées

3 FORMATIONS SUR-MESURE

Sur 1 journée

Ces formations ne délivrent pas de certification

Je souhaite trouver un complément de formation sur une thématique spécifique

DOMAINES

- ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES
- PUBLICS
- CONNAISSANCES THÉORIQUES

COMMENT FINANCER VOTRE FORMATION ?

En fonction de votre situation personnelle et de votre statut professionnel, il existe différentes possibilités pour financer votre formation en totalité ou en partie.

Vous êtes âgé(e) de moins de 26 ans	Contactez la Mission Locale de votre secteur. Vous pouvez également bénéficier d'une aide du Conseil Départemental.
Vous êtes salarié(e)	Si vous souhaitez vous former en dehors de vos horaires de travail, vous pouvez mobiliser votre Compte Personnel de Formation (CPF) uniquement pour le CQP ALS. Sinon, vous pouvez demander à votre employeur de faire une demande de prise en charge auprès de l'Opérateur de Compétences (OPCO) dont dépend votre entreprise (l'AFDAS pour la branche Sport). Afdas
Vous êtes demandeur(se) d'emploi	Vous pouvez faire financer votre formation via votre CPF (uniquement pour le CQP ALS), ou vous orienter vers les organismes suivants selon votre situation : RÉGION NORMANDIE · pôle emploi · ALLOCATIONS FAMILIALES · rsa revenu de Solidarité active
Vous êtes travailleur(se) indépendant(e)	Vous pouvez solliciter l'organisme auquel vous cotisez au titre de la formation professionnelle. Si vous ne cotisez pas, vous devrez payer vous-même votre formation.

☞ **Pour le CQP ALS : Code RNCP = 36661**

Code CPF = prendre contact avec le Service Formation

Avez-vous créé votre Compte Personnel de Formation ?

Savez-vous de quel budget vous disposez pour vous former ?

☞ **Pour tout savoir sur le CPF, rendez-vous sur *www.moncompteactivite.gouv.fr***

VOS CONTACTS FORMATION EN NORMANDIE

CODEP EPGV
de la Manche

3 Bd de la Dollée
50000 SAINT-LÔ

02.33.56.95.34
manche@comite-epgv.fr

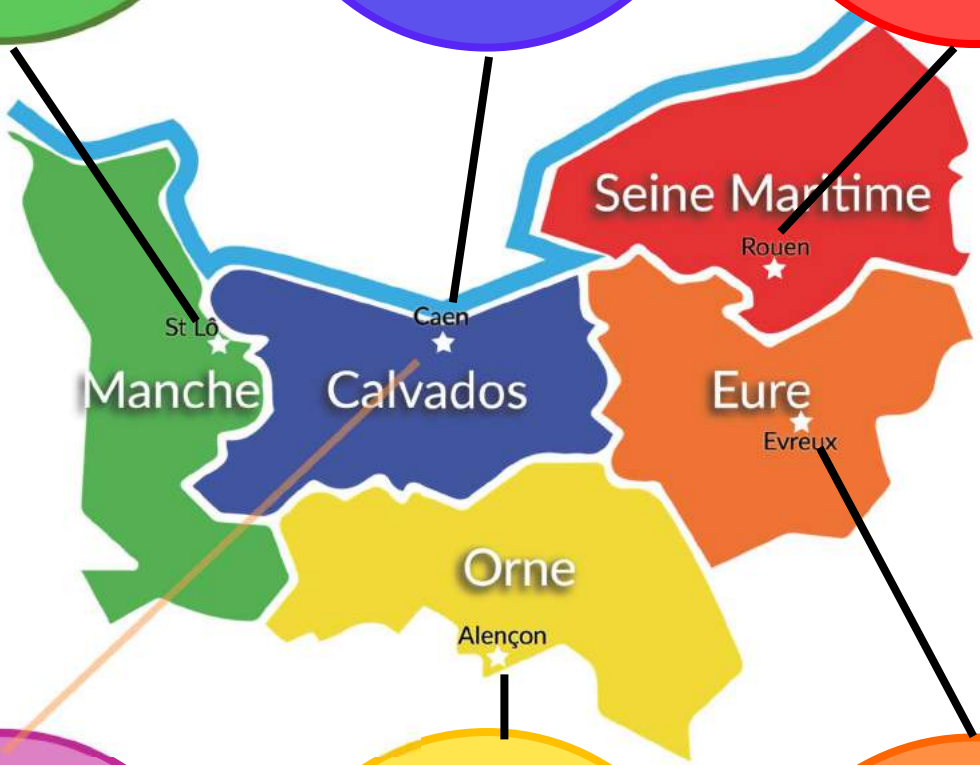
CODEP EPGV
du Calvados

En l'absence de Comité à ce jour, veuillez contacter directement le Comité régional (COREG EPGV de Normandie)

CODEP EPGV
de la Seine-Maritime

Parc d'activité
11 Rue du Moulin à Poudre
76150 MAROMME

02.35.33.90.90.
seinemaritime
@comite-epgv.fr



COREG EPGV
de Normandie

7 Avenue de la voie au Coq
14760 BRETTEVILLE s ODON

02.31.28.78.71
normandie@
comite-epgv.fr

CODEP EPGV
de l'Orne

Maison départementale
des Sports

61 bis Avenue de Basingstoke
61000 ALENÇON

02.33.80.27.66
orne@
comite-epgv.fr

CODEP EPGV
de l'Eure

80 Rue Willy Brandt
27000 EVREUX

02.32.28.94.27
eure@comite-epgv.fr

Fédération Française
EPGV
COMITÉ RÉGIONAL
NORMANDIE

COMITÉ RÉGIONAL

OLIVIER BERAGUAS

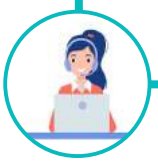
Conseiller technique régional

LAURENCE LEMAÎTRE

Responsable administrative

ANAÏS GOMES

Directrice de formation



En cours de recrutement

Secrétaire administrative

NOÉMIE BEHUET

Directrice de formation

COMITÉS DÉPARTEMENTAUX

ALEXANDRE BAIXE

Conseiller de développement
CODEP 27

VINCENT MARIE

Conseiller de développement
CODEP 50

DAVID BOUTVILLE

Conseiller de développement
CODEP 61

DÉBORAH GANTIER

Conseillère de développement
CODEP 76

INTERVENANTS EXTÉRIEURS

CHRISTINE BRACCO

Formatrice fédérale en région Bretagne
Experte sur les activités extérieures, les techniques douces et les différents publics

AUTRES EXPERTS

Formateurs ou intervenants experts du réseau fédéral EPGV

DORIANE GARCIA

Formatrice fédérale en région Hauts-de-France
Experte sur les activités tendances

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation initiale

CQP ALS option AGEE

Certificat de Qualification Professionnelle
Animateur de Loisir Sportif
Option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression

En blended learning (présentiel/distanciel)

Positionnement : 26/09/2023

Formation en alternance 243,5 h

En centre de formation (119 h)

- **Module 1 : 28/11/2023 au 01/12/2023**
- **Module 2 : 09/01/2024 au 11/01/2024**
- **Module 3 : 06/02/2024 au 09/02/2024**
- **Module 4 : 19/03/2024 au 21/03/2024**
- **Module 5 : 16/04/2024 au 18/04/2024**

En distanciel (42 h)

Classe virtuelle de lancement :
07/11/2023 : 1h
Autres classes virtuelles :

- **07/12/2023 : 1h**
- **18/01/2024 : 1h30**
- **01/02/2024 : 1h30**
- **15/02/2024 : 1h30**
- **07/03/2024 : 1h30**
- **28/03/2024 : 1h30**
- **11/04/2024 : 1h30**
- **25/04/2024 : 1h30**
- **30/04/2024 : 1h30**

Contenus distanciels : 28h

En structure professionnelle (80 h)

Certification (2,5 h) : Mai 2024
Rattrapages : Juin 2024

Clôture des inscriptions au positionnement :
11/09/2023

Clôture des inscriptions à la formation :
24/10/2023

Descriptif de la formation

Le CQP ALS option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression constitue la première étape de qualification professionnelle de la filière Activités Physiques pour Tous ou Activités de la Forme. Il est la qualification professionnelle de base, socle de toutes nos formations fédérales complémentaires.

Objectifs

L'objectif de la formation est de conduire l'apprenant vers la conception de projets d'animation, de préparer, d'animer et d'encadrer les séances d'activités physiques et sportives dont il aura la charge, en recherchant, le cas échéant, la progression des participants. Il interviendra également dans l'organisation et la promotion des activités qui lui sont confiées. Afin d'atteindre cet objectif, la formation CQP ALS option AGEE s'organise autour de 3 blocs de compétences :

- Bloc de compétences n°1 : Préparation et animation de cycles de séances de loisir sportif
- Bloc de compétences n°2 : Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif
- Bloc de compétences n°3 : Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives

Avant la formation

Un temps de positionnement sera proposé en amont de la formation. Un questionnaire pré-formation vous sera adressé afin de faire le point sur vos connaissances et de permettre l'adaptation de la formation à vos besoins.

Pré-requis

- Être titulaire d'une attestation de premiers secours à l'entrée en formation « *Prévention et Secours Civiques de niveau 1* » ou équivalent à cette attestation
- Être âgé de 18 ans à la date du jury
- Être âgé de 16 ans révolus à la date d'entrée en formation et disposer d'une autorisation délivrée par le responsable légal
- Présenter une attestation de réussite aux tests techniques préalables à l'entrée en formation spécifiques à l'option (validité de 4 mois) réalisés lors du positionnement
- Présenter un certificat médical de non-contre-indication à la pratique et à l'animation d'activités de loisir sportif de moins de 1 an à la date de l'entrée en positionnement
- En complément, vous devrez impérativement fournir une "attestation de stagiaire en formation" délivrée à partir du site EAPS

Fédération Française EPGV COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation initiale

CQP ALS option AGEE

Certificat de Qualification Professionnelle
Animateur de Loisir Sportif
Option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression

En blended learning (présentiel/distanciel)

€ Coût de la formation :

Frais de positionnement : 20 €
Frais de dossier : 30 €
Frais pédagogiques : 2 979€
Hébergement /restauration pension complète : 612 €
Restauration le midi uniquement : 204 €

Financements possibles :

€

- **OPCO / Pôle Emploi Code RNCP = 36661**
- **Compte Personnel de Formation**
- **Financement personnel**

Quel(s) que soi(en)t le(s) financement(s) choisi(s), prendre contact avec le Service Formation

Outils de formation :

- **Plateforme d'apprentissage à distance « Sporteef »**
- **Application « EPGV learning »**
- **Supports de cours et ressources bibliographiques**

Contenus

Bloc de compétences n°1 : Préparation et animation de cycles de séances de loisir sportif

- Repérer les caractéristiques et les besoins des participants en utilisant des outils d'évaluation
- Repérer les objectifs et les ressources de la structure afin de définir les objectifs du cycle de séances
- Elaborer un cycle de séances de loisir sportif dans le domaine des activités gymniques d'entretien et d'expression afin d'assurer la progression des participants en utilisant une grille de séance
- Installer et préparer le matériel nécessaire à la séance d'activités gymniques d'entretien et d'expression afin d'assurer l'intégrité physique des différents publics
- Accueillir les participants à une séance d'activités gymniques d'entretien et d'expression et adapter sa pédagogie en prenant en compte les besoins spécifiques du/des participants
- Animer la séance d'activités gymniques d'entretien et d'expression en utilisant différentes familles d'activités (cardio-respiratoire, renforcement musculaire, techniques d'expression et techniques douces)
- Mettre en sécurité des pratiquants et des tiers afin de préserver leur intégrité physique tout au long de la séance
- Réaliser le bilan de la séance d'activités gymniques d'entretien et d'expression en analysant son déroulement et en fixant des modifications et des ajustements

Bloc de compétences n°2 : Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif

- Informer les publics et faire la promotion des activités d'animation, des évènements et de l'encadrement physique et sportif de la structure
- Utiliser les outils digitaux pour communiquer avec les publics accueillis en veillant à véhiculer une image positive de la structure
- Organiser les activités d'animation et l'encadrement physique et sportif
- Communiquer et travailler en équipe au sein de la structure

Bloc de compétences n°3 : Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives

- Repérer les opportunités d'emploi sportif sur un territoire en mobilisant différentes sources d'informations
- Programmer des actions de formation et de professionnalisation en vue de développer son activité professionnelle

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation initiale

CQP ALS option AGEE

Certificat de Qualification Professionnelle
Animateur de Loisir Sportif
Option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression

En blended learning (présentiel/distanciel)

Public :

Toute personne voulant acquérir un premier niveau de qualification professionnelle dans les métiers de l'encadrement et de l'animation des activités physiques et sportives.

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.

Nombre de participants :

20 places

Lieu :
Centre Sportif de Normandie à Houlgate (14)

Adaptation du parcours

Possibilité de valider un ou des blocs de compétences, ainsi que des équivalences. Ces adaptations éventuelles se feront fors du positionnement.
L'acquisition du CQP ALS peut se faire par validation d'acquis d'expériences (VAE).

Points forts

- Un accompagnement personnalisé tout au long du dispositif de formation
- Une formation opérationnelle centrée sur la maîtrise des familles d'activités et la sécurité
- De la flexibilité dans votre organisation grâce à la plateforme d'apprentissage
- Des activités ludiques et interactives pour apprendre en s'amusant
- Des points de situation avec un formateur pour mieux vous accompagner
- Un accompagnement personnalisé dans votre projet professionnel
- Une ouverture vers un réseau de structures associatives partout sur le territoire métropolitain et d'Outre-mer

Moyens techniques et pédagogiques

La formation alterne des temps en centre de formation et des temps à distance via la plateforme d'apprentissage dédiée. Des activités interactives vont vous permettre de progresser de manière continue dans vos acquisitions théoriques et pratiques.
Des temps d'accompagnement collectifs et/ou individualisés à distance jalonneront le parcours de formation afin de vous accompagner à chacune des étapes de celui-ci.
Des classes virtuelles seront également proposées afin de vous apporter des contenus de formation mais également pour réaliser des points d'étapes et répondre à vos questions sur les contenus, sur l'alternance ou tout autre demande.
L'application EPGV Learning sur mobile vous permettra de réviser au sein de votre communauté d'apprenant l'ensemble des connaissances de la formation et de préparer au mieux votre certification.

Encadrement

Responsable pédagogique de formation : Olivier BERAGUAS (Conseiller technique régional)
Directrices de formation : Anaïs GOMES et Noémie BEHUET (formatrices au Comité régional EPGV de Normandie)

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation initiale

CQP ALS option AGEE

Certificat de Qualification Professionnelle
Animateur de Loisir Sportif
Option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression

En blended learning (présentiel/distanciel)

Diplôme remis :

Diplôme de la CPNEF Sport : « Certificat de Qualification Professionnel Animateur de Loisir Sportif option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression »

Bénéfice métier :

Animer des séances d'activités physiques tout public en face à face pédagogique.

Contact :

Service Formation
02 31 28 78 71
normandie@comite-epgv.fr

Chaque Comité départemental est aussi à votre service pour vous :
- accompagner dans votre projet
- rechercher un emploi dans le réseau EPGV.

Modalités de certification et de validation

Pour y accéder :

Avoir suivi l'ensemble du cursus de formation défini lors du Plan Individuel de Formation (PIF)

Bloc de compétences n°1 : Préparation et animation de cycles de séances de loisir sportif

Epreuves : Ecrit - Oral

- Elaboration d'un cycle de séances sur la base du terrain de stage
- Entretien individuel sur le cycle de séances

Epreuve : Animation de séance

- Mise en situation d'animation d'une séance
- Entretien individuel sur la séance

Bloc de compétences n°2 : Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif

Epreuves : Ecrit - Oral

- Elaboration d'un écrit dans le cadre du stage
- Entretien oral

Bloc de compétences n°3 : Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives

Epreuves : Ecrit - Oral

- Présentation d'un projet professionnel
- Entretien oral

En fin de formation

Un questionnaire d'évaluation de la formation vous sera adressé.

L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation via des quiz, des mises en situation, et dossiers de soutenance pour les formations nécessitant l'avis d'un jury.

Nb : Nous vous conseillons, après cette formation, de vous spécialiser dans le champ du sport et/ou de prolonger votre formation en suivant un parcours de niveau supérieur.

Fédération Française EPGV COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation certifiante

MARCHE NORDIQUE SPORT SANTÉ

vitafédé oxygène

28 heures de formation

- **21 heures en centre**
- **Animation d'au moins 4 séances et 4 en autonomie**
- **7 heures de certification**

23 au 25 octobre 2023

Certification : 10 juillet 2024

Public :

• Titulaire du diplôme fédéral "Animateur 1er degré Adultes ou Seniors en salle"
• Titulaire du CQP ALS Option AGEE
• Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs
• Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif

Nombre de participants :

20 places

Descriptif de la formation

La formation Marche Nordique Sport Santé permet de développer les compétences pour animer en sécurité des séances ou des programmes dans une perspective Sport Santé. Idéal pour enrichir les animations EPGV à l'extérieur avec une activité dans l'air du temps !

Objectifs

- S'approprier les caractéristiques de l'activité et les connaissances théoriques et pédagogiques qui y sont rattachées
- Concevoir des séances et/ou un programme de Marche Nordique Sport Santé répondant à des intentions éducatives diverses
- Maîtriser les recommandations de mise en sécurité liées à l'activité
- Permettre une pratique physique efficiente pour la santé

Contenus

- Présentation des formats de séances
- Contenu des séances : test d'allure, technique, travail cardio (fractionné court, long, fartlek…), Préparation Physique Générale (PPG)
- Élaboration de séances et ou de programmes d'entraînement à la Marche Nordique
- Préparation à un challenge
- Perfectionnement de la technique de Marche Nordique et situations d'apprentissage
- Information sur la sécurité et le cadre juridique pour une animation de Marche Nordique

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 niveau 1)
- Être titulaire de la formation "Culture fédérale"
- Être à jour de sa carte profesionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- Maîtrise technique de l'activité

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation certifiante

MARCHE NORDIQUE SPORT SANTÉ

vitafédé oxygène

Clôture des inscriptions :

02 octobre 2023

Coût de la formation :

Frais de dossier : 20 €
Frais pédagogiques : 1 120 €
Frais d'héb./restauration : 116 €
Restauration le midi uniquement : 48 €

Lieu :

Manche (50)

Diplôme remis :

Certificat fédéral « Marche Nordique Sport Santé »

Outils de formation :

- **Manuel de formation**

Moyens techniques et pédagogiques

- Alternance d'apports 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
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Evaluation formative :
  - Quiz / Questionnaires
  - Mises en situation pratique
  - Animation de séquences
  - Etudes de cas

Modalités de certification

- Pour y accéder :
  - Avoir animé au minimum 1 cycle de 4 semaines (4 séances encadrées et 4 en autonomie)
  - Réaliser un compte rendu d'activité
- Epreuves d'évaluation :
  - Présentation d'une étude de cas / Analyse de situations professionnelles (20 min)
  - Épreuve d'animation d'une séquence tirée au sort
  - Épreuve de connaissances sous forme de Quiz de 20 questions en 20 minutes

Contact :

Service Formation

02 31 28 78 71

normandie@comite-epgv.fr

Points forts

- Proposer une activité physique extérieure pour développer votre projet professionnel
- Module de formation comprenant des ateliers interactifs – théoriques et pratiques

Nb : Nous vous conseillons de suivre après cette formation, les formations :
- *Marche Nordique Sport Santé*
- *Marche Active Sport Santé*
- *Courir Sport Santé*

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation complémentaire

STRETCHING

vitafédé zen

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 AGEE**
- **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

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 Streching 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

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 »

Formation complémentaire

STRETCHING

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
- Formulaires 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

Contact :

Service Formation

02 31 28 78 71

normandie@comite-epgv.fr

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

Nb : Pour aller plus loin, nous vous conseillons de suivre d'autres formations de la filière fédérale Tendance Wellness.

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation certifiante

PILATES SENIOR

vitafédé zen

21 heures de formation

- **14 heures en centre**
- **Animation de séquences pendant 3 mois**
- **7 heures de certification**

2 au 3 novembre 2023

Certification : 8 juillet 2024

Public :

- **Titulaire du diplôme fédéral « animateur 1er degré Adultes en salle »**
- **Titulaire du CQP ALS option AGEE**
- **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.

Descriptif de la formation

La formation optionnelle Pilates Senior permet à l'animateur de faire évoluer et d'adapter l'activité aux seniors en prenant en compte la posture et la force du corps associées à l'amélioration de l'amplitude des mouvements.

Objectifs

- Pouvoir proposer des séances Pilates adaptées aux personnes qui subissent les effets du vieillissement, mais dans l'incapacité de suivre le Pilates fondamental couché
- Pouvoir adapter les mouvements Pilates Fondamental, debout, puis à l'aide d'une chaise, Fit'Ball, petit ballon, balles, cylindre, élastiques
- Connaître les spécificités du public sénior selon les différents stades du vieillissement
- Identifier les besoins liés au vieillissement en adaptant le juste placement du corps, avec les points d'attention spécifiques, leur visualisation et leurs options, les objectifs avec les bénéfices sur la santé du senior
- Savoir analyser la posture et reconnaître les défauts des pratiquants pour proposer une adaptation pertinente
- Savoir identifier la stabilité abdo-lombo-pelviennefémorale
- S'approprier les outils de formation (manuel)
- Affirmer et garantir le concept de séance de Gymnastique Volontaire senior en salle.

Contenus

- Rappels sur le vieillissement des systèmes bio-mécanique et bio-informationnel, sur les pathologies liées à l'âge et les besoins du public senior
- Révision des principes de la méthode Pilates et les bénéfices sur la santé du senior
- Découverte et maîtrise des mouvements debout, puis avec chaise, Fit'Ball, petit ballon, balles, cylindre, élastiques
- Adaptation de chaque mouvement, ses différentes options en fonction de l'âge et des pathologies du pratiquant, ses objectifs, ses points d'attention, ses visualisations et sa sécurité
- Ateliers de mise en pratique et d'enseignement
- Construction de séquences par objectif : raideurs épaules-cervicales, abdos, raideurs lombaires, réalignement et santé du dos
- Utilisation du manuel pour apprendre à enseigner

Pré-requis

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire du PSC1 Prévention et Secours Civiques de niveau 1
- Être titulaire de la formation "Culture fédérale"
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- Être titulaire des certifications Pilates Fondamental et Pilates Intermédiaire
- Être en capacité de maîtriser et d'enseigner les mouvements Pilates Fondamental

Formation certifiante

PILATES SENIOR

Clôture des inscriptions :

12 octobre 2023

Coût de la formation :

Frais de dossier : 20 €
Frais pédagogiques : 840 €
Frais d'héb./restauration : 70 €
Restauration le midi uniquement : 36 €

Lieu :

Centre Sportif de Normandie à Caen (14)

Diplôme remis :

Certificat fédéral « Pilates Senior »

Outils de formation :

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

Moyens techniques et pédagogiques

Alternance d'apports 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

Directrice de formation : formateur expert du réseau fédéral EPGV
Intervenante : Anaïs GOMES (formatrice au Comité régional EPGV de Normandie)

Modalités de validation

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Evaluation formative :
  - Mises en situation pratique
  - Animation de séquences

Modalités de certification

- Pour y accéder :
  - Avoir animé des séquences de Pilates Senior au minimum durant 3 mois
- Epreuves d'évaluation :
  - Epreuve d'animation d'une séquence tirée au sort
  - Epreuve de démonstration technique sur la maitrise des postures
  - Epreuve de connaissance sous forme d'un QCM

Contact :

Service Formation

02 31 28 78 71

normandie@comite-epgv.fr

Points forts

- Une formation modulaire pour enrichir ses compétences d'animateur
- Un contenu indispensable pour répondre aux demandes de bien-être et de santé au quotidien, adapté aux besoins de chacun, tant pour les pratiquants que pour les animateurs
- Des outils clefs en main avec la remise du manuel et son DVD Pilates Senior

Nb : Nous vous conseillons de suivre, après cette formation, les autres modules de la filière Pilates.

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation certifiante

PILATES FONDAMENTAL

vitafédé zen

28 heures de formation

- 21 heures en centre
- Animation de séquences pendant 3 mois
- 7 heures de certification

27 au 29 février 2024

Certification : 9 juillet 2024

Public :

- Titulaire du diplôme fédéral « animateur 1er degré Adultes en salle »
- Titulaire du CQP ALS option AGEE
- 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

Descriptif de la formation

La formation au module Pilates Fondamental a pour objectif de faire découvrir les 8 principes de la méthode Pilates et les 15 mouvements fondamentaux pour construire une séance. C'est le premier niveau indispensable pour acquérir les bases de la méthode PILATES.

Objectifs

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

Contenus

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

Pré-requis

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire du PSC1 Prévention et Secours Civiques de niveau 1
- Être titulaire de la formation "Culture fédérale"
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur 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) et dans l'activité Pilates Fondamental

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.

Fédération Française EPGV COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation certifiante

PILATES FONDAMENTAL

vitafédé zen

Clôture des inscriptions :

6 février 2024

Coût de la formation :

Frais de dossier : 20 €
Frais pédagogiques : 1 120 €
Frais d'héb./restauration : 116 €
Restauration le midi uniquement : 48 €

Lieu :

Centre Sportif de Normandie à Caen (14)

Diplôme remis :

Certificat fédéral « Pilates Fondamental »

Outils de formation :

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

Moyens techniques et pédagogiques

Alternance d'apports 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

Directrice de formation : Anaïs GOMES (formatrice au Comité régional EPGV de Normandie)

Modalités de validation

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Evaluation formative :
  - Mises en situation pratique
  - Animation de séquences

Modalités de certification

- Pour y accéder :
  - Avoir animé des séquences de Pilates Fondamental au minimum durant 3 mois
- Epreuves d'évaluation :
  - Epreuve d'animation d'une séquence tirée au sort
  - Epreuve de démonstration technique sur la maitrise des postures
  - Epreuve de connaissance sous forme d'un QCM

Contact :

Service Formation

02 31 28 78 71

normandie@comite-epgv.fr

Points forts

- Une formation modulaire pour enrichir ses compétences d'animateur
- Un contenu indispensable pour répondre aux demandes de bien-être et de santé au quotidien, adapté aux besoins de chacun, tant pour les pratiquants que pour les animateurs
- Des outils clefs en main avec la remise du manuel et son DVD Pilates Fondamental

Nb : Nous vous conseillons de suivre, après cette formation, les autres modules de la filière Pilates.

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation certifiante

YOGA NIVEAU 1

vitafédé zen

28 heures de formation

- **21 heures en centre**
- **Animation de séquences pendant 3 mois**
- **7 heures de certification**

5 au 7 mars 2024

Certification : 12 juillet 2024

Public :

- **Titulaire du diplôme fédéral « animateur 1er degré Adultes en salle »**
- **Titulaire du CQP ALS option AGEE**
- **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

Descriptif de la formation

La formation au Yoga niveau 1 va permettre d'appréhender la spécificité de l'activité Yoga, telle que développée à la FFEPGV, au travers de l'apprentissage de postures (Asana) et de techniques simples de respiration.
L'animateur pourra ainsi faire évoluer des séances d'activités Zen en introduisant des postures de Yoga et techniques respiratoires.

Objectifs

- Approfondir ou acquérir des connaissances sur deux thématiques : postures (asanas), technique simple sur le souffle (pranayama)
- Approfondir ou acquérir des connaissances techniques du Yoga dans la spécificité du module Yoga niveau 1
- S'approprier les outils de formation (Manuel d'activités Yoga niveau 1 + DVD)

Contenus

- Logique interne de l'activité Yoga telle que définie à la FFEPGV
- L'environnement de la pratique Yoga
- Vivre une séance
- Répertoire de postures Asanas (12 postures et contre postures de base)
- Réalisation de 2 enchaînements
- Technique de respiration (Pranayama), la place du souffle
- Organisation de séquences

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 niveau 1)
- Être titulaire de la formation "Culture fédérale"
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- Avoir une pratique personnelle du Yoga
- Avoir une expérience et/ou un intérêt à porter les activités Wellness

Fédération Française EPGV COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation certifiante

YOGA NIVEAU 1

vitafédé zen

Clôture des inscriptions :

13 février 2024

Coût de la formation :

Frais de dossier : 20 €
Frais pédagogiques : 1 120 €
Frais d'héb./restauration : 116 €
Restauration le midi uniquement : 48 €

Lieu :

Centre Sportif de Normandie à Caen (14)

Diplôme remis :

Certificat fédéral « Yoga niveau 1 »

Outils de formation :

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

Moyens techniques et pédagogiques

Alternance d'apports 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

Directrice de formation : Noémie BEHUET (formatrice au Comité régional EPGV de Normandie)

Modalités de validation

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Évaluation formative :
  - Quiz / Questionnaires
  - Mises en situation pratique
  - Animation de séquences

Modalités de certification

- Pour y accéder :
  - Avoir animé des séquences de Yoga niveau 1 au minimum durant 3 mois
- Épreuves d'évaluation :
  - Épreuve d'animation d'une séquence tirée au sort
  - Épreuve de démonstration technique sur la maîtrise des postures
  - Épreuve de connaissances sous forme d'un QCM

Contact :

Service Formation

02 31 28 78 71

normandie@comite-epgv.fr

Points forts

- Une formation modulaire pour enrichir ses compétences d'animateur
- Des outils clefs en main avec la remise du manuel Yoga

Nb : Nous vous conseillons de suivre, après cette formation, la formation Yoga Niveau 2.

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation complémentaire

BODY ZEN

vitafédé zen

14 heures de formation

29 au 30 avril 2024

Public :

- **Titulaire du diplôme fédéral « animateur 1er degré Adultes en salle »**
- **Titulaire du CQP ALS option AGEE**
- **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

Descriptif de la formation

L'activité Body Zen est une méthode de gymnastique en musique associant 6 concepts d'exercices : le Qi Gong, la gym dansée, le Yoga, la méthode Pilates, les exercices inspirés de Feldenkrais et la relaxation. Elle est faite pour se ressourcer et se détendre.
La formation Body Zen vous permettra d'enrichir vos séances EPGV avec cette activité classée Wellness (techniques douces).

Objectifs

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

Contenus

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

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) et dans l'activité Body Zen
- Avoir un intérêt à porter le projet « Tendance »

Formation complémentaire

BODY ZEN

Clôture des inscriptions :

8 avril 2024

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 Houlgate (14)

Diplôme remis :

Attestation fédérale Tendance « Body Zen »

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
- Formulaires 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

Contact :

Service Formation

02 31 28 78 71

normandie@comite-epgv.fr

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

Nb : Pour aller plus loin, nous vous conseillons de suivre d'autres formations de la filière fédérale Tendance Wellness.

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation complémentaire

FIT STICK

vitafédé danse

7 heures de formation

30 mars 2024

Public :

- **Titulaire du diplôme « Animateur 1er degré Adultes en salle »**
- **Titulaire du CQP ALS Option AGEE**
- **Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs**
- **Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP, STAPS, etc.) permettant l'encadrement de cette activité.**

Nombre de participants :

20 places

Descriptif de la formation

Le Fit Stick est une activité dynamique qui consiste à faire des séries d'exercices en musique tout en tapant avec des baguettes en rythme. Il s'agit d'allier du cardio, de la danse et des percussions. Les exercices se font sur des postures sollicitant plusieurs groupes musculaires, permettant ainsi leur renforcement. Les différents niveaux proposés permettront d'acquérir une meilleure coordination et un meilleur cardio. L'objectif est de travailler l'ensemble des chaînes musculaires tout en s'amusant.

Objectifs

- Renforcer les compétences techniques de l'animateur dans l'activité
- S'approprier les fondamentaux et les techniques de l'activité
- S'approprier les outils de formation (manuel et DVD)
- Concevoir des séquences de « Fit Stick » dans la logique de l'activité

Contenus

- Logique interne et technique du « taper de bâton » en rythme
- Répertoire de mouvements
- Combinaison de mouvements et démarches pédagogiques
- Composantes musicales et chorégraphiques
- Créativité et expression
- Exemple de combinaison de mouvements

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 niv1)
- 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) et dans l'activité corde à sauter
- Avoir un intérêt à porter le projet « Tendance »

Formation complémentaire

FIT STICK

Clôture des inscriptions :

9 mars 2024

Coût de la formation :

Frais de dossier : 20 €

Frais pédagogiques et de restauration : pris en charge dans le cadre d'une action collective AFDAS

Lieu :

Orne (61)

Diplôme remis :

Attestation fédérale Tendance « Fit Stick »

Outils de formation :

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

Contact :

Service Formation

02 31 28 78 71

normandie@comite-epgv.fr

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

Directrice de formation : Doriane GARCIA (Formatrice au Comité régional EPGV des Hauts-de-France)

Modalités de validation

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires 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

Nb : À la suite de cette formation, nous vous conseillons de suivre les autres modules de la filière Tendance.

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation certifiante

BIEN VIEILLIR ÉQUILIBRE

vitafede silver

28 heures de formation

- **21 heures en centre**
- **Animation de 10 séances auprès d'un public senior (14h)**
- **7 heures de certification**

23 au 25 octobre 2023

Certification : 11 juillet 2024

Public :

- **Titulaire du diplôme fédéral "Animateur 1er degré Adulte ou Seniors en salle"**
- **Titulaire du CQP ALS Option AGEE**
- **Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs**
- **Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif**

Nombre de participants :

20 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.

Descriptif de la formation

La formation « Bien Vieillir - Équilibre » permet de renforcer ses connaissances, d'acquérir une expertise dans l'animation de séances EPGV, de prévention des chutes au sein des clubs EPGV, et dans l'animation d'ateliers Équilibre en lien avec les partenaires de prévention santé.

Objectifs

- Connaître les politiques de prévention des chutes du national au local
- S'intégrer dans l'approche écologique du Bien Vieillir liée à l'équilibre
- Acquérir les connaissances liées au vieillissement usuel de la fonction d'équilibration
- Concevoir, animer et évaluer des séances EPGV Bien Vieillir Équilibre et/ou des ateliers Équilibre
- Évaluer les potentialités des participants par la mise en place de tests
- Assurer la sécurité des pratiquants

Contenus

- Les partenaires locaux et la dynamique de prévention territoriale
- L'approche multidimensionnelle du Bien Vieillir : l'aménagement de l'habitat, les médicaments, l'équilibre
- Les épidémiologies de la chute (causes et conséquences)
- Le vieillissement de la fonction d'équilibrationLes partenariats territoriaux : lien Intér-régimes, conférence des financeurs, mutuelles...
- Les facteurs de risques de chute (facteurs intrinsèques et extrinsèques)
- Les démarches pédagogiques pour la construction de séances Bien Vieillir Équilibre ou d'ateliers équilibre (tests, conception, mise en situation, progression, évaluation) - La construction de cycles pédagogiques - Individualisation des situations pédagogiques
- Le choix des Activités Physiques et Sportives supports, traitement didactique
- Les transferts des situations pédagogiques dans la vie quotidienne
- Les tests d'équilibre : les protocoles des tests, procédure de mise en œuvre, évaluation
- La prise en compte du protocole équilibre en lien avec les partenaires
- L'aménagement du milieu
- Les aspects sécuritaires : précautions à prendre lors des passages au sol, les postures, les franchissements d'obstacles, les prothèses, les appareillages...
- Les aspects sécuritaires liés à l'activité

Pré-requis

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- Être titulaire de la formation "Culture fédérale"
- Être à jour de sa carte profesionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- Avoir une expérience de 2 ans minimum auprès du public senior

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation certifiante

BIEN VIEILLIR ÉQUILIBRE

vitafede silver

Clôture des inscriptions :

02 octobre 2023

Coût de la formation :

Frais de dossier : 20 €
Frais pédagogiques : 1 120 €
Frais d'héb./restauration : 116 €
Restauration le midi uniquement : 48 €

Lieu :

Centre Sportif de Normandie à Houlgate (14)

Diplôme remis :

Certificat fédéral « Bien Vieillir équilibre »

Outils de formation :

- **Mallette pédagogique Équilibre - 40 fiches pratiques**
- **Tests d'équilibre (11 tests référence)**
- **Kit simulateur de vieillissement**
- **Livret d'accompagnement de la Web série (interrégimes)**
- **Les supports de communication Bien Vieillir**

Moyens techniques et pédagogiques

- Travail individuel et par groupe à l'aide des outils de formation fournis
- Alternance d'apports théoriques et pratiques
- Approche de la situation de vieillissement (problèmes de vue, d'audition, empêchements articulaires...) par l'utilisation du kit simulateur de vieillissement
- Animations pédagogiques auprès d'un public senior
- Utilisation des supports de communication du Bien Vieillir équilibre (outils internes et externes)
- Connaissances des applications d'évaluation en vigueur sur les territoires (ex: Web report)

Encadrement

Directrice de formation : Christine BRACCO (Formatrice en région Bretagne)

Moyens de validation

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Evaluation formative :
  - Quiz / Questionnaires
  - Mises en situation pratique
  - Animation de séquences

Moyens de certification

- Pour y accéder :
  - Avoir animé un minimum de 10 séances auprès d'un public senior ou dans le cadre d'un atelier équilibre
- Epreuves d'évaluation :
  - Présentation d'une étude de cas / Analyse de situations professionnelles
- Epreuve de connaissance sous forme d'un QCM

Contact :

Service Formation

02 31 28 78 71

normandie@comite-epgv.fr

Points forts

- Approfondissement des connaissances et des savoirfaire dans le domaine de la prévention des chutes
- Observation de séances et mise en situation d'animation sur un public réel
- Échanges et analyses d'expériences
- Accompagnement formatif avec apport de méthodes et d'outils

Nb : Nous vous conseillons de suivre, après cette formation, les autres formations de la filière fédérale Senior.

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation certifiante
MODULE COMMUM
ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

vitafede ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

28 heures de formation

- **1 heure en classe virtuelle**
- **10 heures en distanciel**
- **17 heures en centre**

Classe virtuelle : 29 mars 2024
En centre : 23 au 25 avril 2024

Public :

- **Titulaire du diplôme "Animateur 1er degré Adultes ou Seniors en salle"**
- **Titulaire du CQP ALS Option AGEE**
- **Titulaire du CQP Intructeur FITNESS mention cours collectifs**
- **Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif**

Nombre de participants :

20 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.

Descriptif de la formation

La formation Module Commun APA propose aux animateurs de compléter leur savoir-faire et savoir-être en matière d'accueil des personnes souffrant d'une maladie chronique. Cette formation vous permet d'animer des séances adaptées issues du Pack Sport-Santé pour un public atteint d'une Affection de Longue Durée (ALD).
Cette formation inscrite à l'arrêté du 8 novembre 2018 répond aux compétences attendues dans l'annexe I du décret du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée (Sport sur Ordonnance).

Objectifs

- Acquérir les connaissances fondamentales liées aux maladies chroniques
- Connaitres les principales caractéristiques des personnes concernées
- S'approprier les caractéristiques de l'activité physique adaptée et les connaissances théoriques qui y sont rattachées
- Concevoir et animer des séances d'activités physiques adaptées aux spécificités des pratiquants souffrant d'une maladie chronique
- S'approprier le contexte de mise en oeuvre de séances issues du Pack Sport-Santé

Contenus

- Données sur les maladies chroniques les plus développées en France
- Les principales caractéristiques des personnes souffrant de ces maladies chroniques et les incidences afférentes sur leur qualité de vie
- Les recommandations appliquées aux activités physiques et sportives : contre indications médicales, risques physiques, approches psychologiques,...
- Les différentes étapes d'une démarche adaptée en matière d'activité physique au regard des personnes souffrant d'une maladie chronique
- Les compétences mobilisables pour favoriser le suivi des apports des activités physiques proposées aux pratiquants
- Présentation des caractéristiques du Pack Sport-Santé (tests, questionnaires, séances, carnet de suivi)
- Exemples de séances adaptées aux publics

Pré-requis

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire du PSC1 Prévention et Secours Civiques de niveau 1
- Être titulaire de la formation "Culture fédérale"
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- Posséder une expérience ou un projet professionnel dans le domaine de l'activité physique adaptée

Formation certifiante
MODULE COMMUM
ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Clôture des inscriptions :

8 mars 2024

Coût de la formation :

Frais de dossier : 20 €
Frais pédagogiques : 1 120 €
Frais héb/restauration : 92 €
Restauration le midi uniquement : 24 €

Lieu :

Centre Régional Jeunesse et Sport à Vernon (27)

Diplôme remis :

Certificat fédéral « Module Commun APA »

Outils de formation :

- **Supports de cours et de communication**
- **Carnet de suivi du pratiquant**
- **Manuel de l'animateur Module Commun APA**

Contact :

Service Formation

02 31 28 78 71

normandie@comite-epgv.fr

Moyens techniques et pédagogiques

- Des apports théoriques
- Des mises en place pratique
- Travail par groupe d'analyse et de proposition de séances adaptées
- Immersion dans une séance type

Encadrements

Directeur de formation : Olivier BERAGUAS (Conseiller technique régional)
Intervenante : Noémie BEHUET (formatrice au Comité régional EPGV de Normandie)
Intervenant extérieur : Bruno BUREL (Médecin du sport)

Modalités de validation

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Évaluation formative :
  - Quiz / Questionnaires
  - Situations interactives (auto-évaluation)
  - Étude de cas / Proposition de séance adaptée

Modalités de certification

- Pour y accéder :
  - Avoir suivi intégralement la formation
- Épreuves d'évaluation :
  - Présentation d'un projet d'animation auprès d'une ou plusieurs personnes atteinte d'une ALD
  - Épreuve de connaissance sous forme d'un QCM
  - Présentation d'un plan de secours

Points forts

- Certification reconnue à l'arrêté du 8 novembre 2018 dans le cadre du sport par prescription médicale
- Cette formation permettra aux animateurs de proposer des activités physiques et sportives adaptées aux besoins des personnes atteintes d'Affection de Longue Durée
- Une formation personnalisée en lien avec votre projet professionnel
- Le travail avec les partenaires et les réseaux
- Réflexion sur la séance de Gymnastique Volontaire et le Pack Sport-Santé adaptés à ces publics

Nb : À la suite de cette formation, nous vous conseillons de suivre les formations en extérieur de la FFEPGV (Courir Sport Santé - Marche Nordique Sport Santé - Marche Active Sport Santé) et les formations aux programmes spécifiques en APA (Gym'Après Cancer – Diabète/Surpoids)

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation bénévole

REMPLACEMENT OCCASIONNEL BÉNÉVOLE

7 heures de formation

2 sessions :

① 23 septembre 2023
② 18 novembre 2023

Sensibilisation en structure auprès de l'animateur : Conduite d'au moins 4 séquences

Public :

Pour tous les licenciés à la FFEPGV

Nombre de participants :

20 places

Descriptif de la formation

La finalité de cette démarche consiste à pallier les courtes absences imprévisibles de l'animateur auprès d'un public adulte ou senior actif.
Le Comité Régional, en réponse aux besoins des territoires, a pour mission de favoriser la mise en place de cette procédure auprès des associations affiliées.

Objectifs

- Concevoir et conduire des séquences d'animations (au minimum 4 séquences) avec et sous la responsabilité de l'animateur, en prenant en compte la sécurité du groupe
- Vivre une séance type et appréhender sa structuration
- Faire part des séquences préparées et conduites en association
- Acquérir les connaissances en matière de réglementation et de sécurité

Contenus

- Notion de séance (présentation des activités de base en lien avec quelques intentions éducatives)
- Présentation orale des séquences préparées en structure (conseils et régulation du formateur)
- La sécurité des pratiquants (organisation ; placements ; intensité)
- Règlementation sportive
- Exemples de situations motrices accessibles et dynamiques

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

- Etre âgé de 18 ans minimum
- Être licencié à la FFEPGV
- Pratiquer régulièrement les séances de Gymnastique Volontaire
- Être repéré par l'animateur, avec l'accord du Président
- Etre titulaire du Prévention et Secours Civiques de niveau 1
- En complément, votre club doit impérativement vous déclarer comme encadrant bénévole sur I-réseau, pour vérifier votre « honorabilité »

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation bénévole

REMPLACEMENT OCCASIONNEL BÉNÉVOLE

Clôture des inscriptions :

① 9 septembre 2023
② 4 novembre 2023

Coût de la formation :

Frais pédagogiques : pris en charge par le Coreg
Frais de restauration : à la charge du participant

Lieux :

① Amfreville (76)
② Saint-Lô (50)

Diplôme remis :

Attestation fédérale de sensibilisation à l'animation « Remplacement Occasionnel Bénévole »

Moyens techniques et pédagogiques

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

Encadrement

Directrices de formation : formatrices au Comité régional EPGV de Normandie
Session ① : Anaïs GOMES
Session ② : Noémie BEHUET

Modalités de validation

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Evaluation formative :
  - Quiz / Questionnaires
  - Mises en situation pratique

Modalités de certification

- Pour y accéder :
  - Avoir effectué une sensibilisation avec l'animateur du Club
  - Avoir suivi intégralement la formation
- Formation non certifiante

Contact :

Service Formation

02 31 28 78 71

normandie@comite-epgv.fr

Points forts

- Permettre le maintien des activités pour les pratiquants licenciés dans les associations affiliées FFEPGV en cas d'absence de l'animateur

Nb : Nous vous conseillons de suivre après cette formation, la formation CQP ALS option AGEE

FORMATIONS SUR-MESURE

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Vous êtes professionnel de l'activité physique et sportive au sein de l'EPGV ? Vous souhaitez acquérir, renforcer des connaissances ou des compétences sur une thématique spécifique ?

Le Comité Régional vous propose des formations accessibles à la journée sur l'ensemble du territoire normand, prises en charge dans le cadre d'opérations collectives (hormis les frais de dossier).

C'est un service + de l'EPGV !

13 et 15 novembre 2023
(à distance)

Nutrition de l'éducateur sportif

9 décembre 2023
(Saint-Lô - 50)

Animation senior actif

20 janvier 2024
(Bolbec - 76)

Fit Ball

17 février 2024
(Orne – 61)

Animation petite enfance

16 mars 2024
(Cherbourg - 50)

Cross Training

13 avril 2024
(Calvados - 14)

L'entraînement des fascias

25 mai 2024
(Le Trait - 76)

Step et renforcement musculaire

1er juin 2024
(Manche - 50)

Course à pied

15 juin 2024
(à distance)

APA et stress / APA et fibromyalgie

Pour toutes informations complémentaires (plaquettes, inscriptions…), contactez le service formation :

02 31 28 78 71 – normandie@comite-epgv.fr

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation sur-mesure

NUTRITION DE L'ÉDUCATEUR SPORTIF

7 heures de formation

13 novembre (après-midi) et 15 novembre 2023 (matin)

Public :

***Toute personne titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (CQP ALS AGEE – BPJEPS – STAPS – etc.)**

Nombre de participants :

15 places

Clôture des inscriptions :

6 novembre 2023

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.

Descriptif de la formation

Être éducateur sportif a l'avantage de faire de sa passion son métier. Ce dernier a aussi des spécificités ayant des répercussions sur leur quotidien (déplacements fréquents, enchaînement de plusieurs heures de cours, horaires décalés…). Dans ce contexte, il semble important de ne pas « s'oublier » et de préserver sa santé, afin de pouvoir continuer à exercer dans les meilleures conditions.

Cette formation est ainsi destinée aux animateurs EPGV s'interrogeant sur ses habitudes de vie, plus particulièrement nutritionnelles (alimentation + hydratation), dans le but d'identifier les leviers pour modifier son comportement en tant que professionnel du Sport-Santé.

Objectifs

- Connaître les principes nutritionnels de base appliqués au métier d'éducateur sportif, dans le but de préserver sa santé dans l'exercice de son activité professionnelle

Contenus

- Définition de la notion de nutrition
- Rappel des principes de base pour une alimentation équilibrée appliqués aux éducateurs sportifs
- L'hydratation du sportif : quelles boisons, quelles quantités, à quel moment, dans quel but ?
- Les régimes alimentaires du sportif : comment s'y retrouver, les erreurs à éviter ?
- Le rôle de l'éducateur sportif dans les conseils nutritionnels à apporter aux pratiquants (repère des limites à son métier)
- Les leviers pour modifier son comportement alimentaire

Pré-requis

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- Être titulaire de la formation "Culture fédérale"
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation sur-mesure

NUTRITION DE L'ÉDUCATEUR SPORTIF

Bénéfices métier :

Augmenter ses connaissances générales en tant que professionnel du Sport-Santé.

Coût de la formation :

Frais de dossier : 20 €

Frais pédagogiques : Pris en charge dans le cadre d'une action collective AFDAS

Lieu :

À distance (Visioconférence sur Teams)

Diplôme remis :

Certificat de réalisation

Moyens techniques et pédagogiques

- Apport de connaissances utiles
- Étude de cas / situations particulier(e)s vécu(e)s par les animateurs pour illustrer les propos théoriques

Encadrement

Directeur de formation : Olivier BERAGUAS (Conseiller technique régional)
Intervenante extérieure : Mélanie DEBONNE (Diététicienne - Nutritionniste)

Modalités de validation

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement

Modalités de certification

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

Contact :

Service Formation

02 31 28 78 71

normandie@comite-epgv.fr

Points forts

- Une formation qui vous amène des éléments théoriques et utiles pour une exploitation immédiate
- Apporter des conseils utiles aux pratiquants, complémentaires à l'activité physique

Nb : Pour aller plus loin, nous vous conseillons de suivre une formation diplômante en nutrition.

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation sur-mesure

ANIMATION SENIOR ACTIF

7 heures de formation

9 décembre 2023

Public :

***Toute personne titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (CQP ALS AGEE – BPJEPS – STAPS – etc.)**

Nombre de participants :

20 places

Clôture des inscriptions :

2 décembre 2023

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.

Descriptif de la formation

Le public senior représente à la fois la majorité des pratiquants EPGV et un potentiel de nouveaux adhérents très important. Pour cela, il est nécessaire de leur proposer des cours variés, ludiques, répondant à leurs capacités et à leurs besoins (moteurs, cognitifs, sociaux).

Cette formation est ainsi destinée aux animateurs souhaitant renforcer ses connaissances et ses compétences dans l'encadrement du public senior actif.

Elle est plus généralement un moyen d'enrichir ses séances senior au sein des clubs EPGV dans un souci de qualité de cours et de fidélisation des licenciés.

Objectifs

- Concevoir et animer des séances « Bien Vieillir »
- Savoir adapter la pratique au regard des capacités des pratiquants
- Assurer la sécurité des pratiquants

Contenus

- Les recommandations de pratique les seniors - Entrée par les 4 piliers de l'autonomie (cardio, renforcement musculaire, souplesse, équilibre) + la mémoire
- Les démarches pédagogiques pour la construction de séances / cycles pédagogiques Bien Vieillir
- Le choix d'activités physiques et sportives adaptées aux besoins et aux motivations du public senior actif : pratique et traitement didactique
- Les aspects sécuritaires : intensité et fréquence de travail, temps de récupération / temps de travail, charges, répétitions, postures, adaptations

Pré-requis

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- Être titulaire de la formation "Culture fédérale"
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation sur-mesure

ANIMATION SENIOR ACTIF

Bénéfices métier :

Renforcer ses compétences d'animation tous publics

Coût de la formation :

Frais de dossier : 20 €

Frais pédagogiques et de restauration : Pris en charge dans le cadre d'une action collective AFDAS

Lieu :

Saint-Lô (50)

Diplôme remis :

Certificat de réalisation

Moyens techniques et pédagogiques

- Alternance d'apport de connaissances utiles et de mise en pratique sur le terrain
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences de l'animateur

Encadrement

Directeur de formation : Olivier BERAGUAS (Conseiller technique régional).
Intervenant extérieur : professionnel de l'activité physique et sportive adaptée au public senior.

Modalités de validation

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement

Modalités de certification

Pour y accéder :
- Avoir suivi intégralement la formation

Formation non certifiante.

Contact :

Service Formation

02 31 28 78 71

normandie@comite-epgv.fr

Points forts

- Une formation qui vous amène des éléments théoriques et utiles pour une exploitation immédiate
- Proposer des séances adaptées répondant à des besoins de publics spécifiques

Nb : Pour aller plus loin, nous vous conseillons de suivre la filière de formation fédérale Senior.

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation sur-mesure

FIT BALL

7 heures de formation

20 janvier 2024

Public :

***Toute personne titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (CQP ALS AGEE – BPJEPS – STAPS – etc.)**

Nombre de participants :

20 places

Clôture des inscriptions :

13 janvier 2024

Descriptif de la formation

La FFEPGV comme fédération multisports, propose des cours diversifiés dans leurs contenus pédagogiques et matériels.

Cette formation est ainsi destinée aux animateurs souhaitant intégrer le Fit Ball dans leurs séances de renforcement musculaire, permettant un travail fonctionnel avec des exercices jouant sur l'instabilité et sollicitant les muscles en profondeur.

Cette méthode d'entraînement variée, effectuée avec un gros ballon, est plus généralement un moyen d'enrichir ses séances EPGV dans un souci de qualité et de fidélisation des licenciés.

Objectifs

- S'approprier les fondamentaux et les techniques d'utilisation du Fit Ball
- Concevoir des séquences d'animation utilisant comme support matériel le Fit Ball

Contenus

- Logique interne et technique de l'activité Fit Ball
- Répertoire de mouvements
- Combinaison de mouvements et démarches pédagogiques

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 niveau 1)
- Être titulaire de la formation "Culture fédérale"
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

Fédération Française EPGV COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation sur-mesure

FIT BALL

Bénéfices métier :

Renforcer ses compétences d'animation tous publics

Coût de la formation :

Frais de dossier : 20 €
Frais pédagogiques et de restauration : Pris en charge dans le cadre d'une action collective AFDAS

Lieu :

Bolbec (76)

Diplôme remis :

Certificat de réalisation

Contact :

Service Formation

02 31 28 78 71

normandie@comite-epgv.fr

Moyens techniques et pédagogiques

- Alternance d'apport de connaissances utiles et de mise en pratique sur le terrain
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences de l'animateur

Encadrement

Directrice de formation : Anaïs GOMES (Comité régional EPGV de Normandie)

Modalités de validation

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement

Modalités de certification

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

Points forts

- Une formation qui vous amène des éléments théoriques et utiles pour une exploitation immédiate
- Proposer des séances adaptées répondant à des besoins de publics spécifiques

Nb : Pour aller plus loin, nous vous conseillons de suivre la formation fédérale Fit Ball.

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation sur-mesure

ANIMATION PETITE ENFANCE

7 heures de formation

17 février 2024

Public :

***Toute personne titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (CQP ALS AGEE – BPJEPS – STAPS – etc.)**

Nombre de participants :

20 places

Clôture des inscriptions :

10 février 2024

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.

Descriptif de la formation

Le public enfant est parfois imaginé comme étant plus difficile à encadrer que d'autres publics, notamment du point de vue de la sécurité, et donc sous représenté dans les cours EPGV. Cependant, il apporte généralement dynamisme et innovation au sein du club qui les accueille.

Cette formation est ainsi destinée aux animateurs souhaitant découvrir ce « nouveau » public, voire approfondir ses connaissances et ses compétences dans l'encadrement des « tous petits », en relation avec les parents.

Elle est plus généralement un moyen d'enrichir ses séances enfant au sein des clubs EPGV dans un souci de qualité de cours et de fidélisation des licenciés.

Objectifs

- Appronfondir ses connaissances sur le développement psychomoteur et le comportement de l'enfant de 9 mois à 6 ans • Concevoir des séances en s'appuyant sur des outils de l'animation enfant
- Concevoir et animer des séances « Eveil et motricité »

Contenus

- Rappels sur le développement psychomoteur de l'enfant
- Le choix des objectifs pédagogiques, les attitudes et les démarches d'intervention
- Le choix des pratiques et matériels pédagogiques
- Le recueil de situations pédagogiques et le carnet d'accompagnement
- Le guide de l'animation enfant

Pré-requis

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- Être titulaire de la formation "Culture fédérale"
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation sur-mesure

ANIMATION PETITE ENFANCE

Bénéfices métier :

Renforcer ses compétences d'animation tous publics

Coût de la formation :

Frais de dossier : 20 €

Frais pédagogiques et de restauration : Pris en charge dans le cadre d'une action collective AFDAS

Lieu :

Orne (61)

Diplôme remis :

Certificat de réalisation

Moyens techniques et pédagogiques

- Alternance d'apport de connaissances utiles et de mise en pratique sur le terrain
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences de l'animateur

Encadrement

Directeur de formation : Olivier BERAGUAS (Conseiller technique régional).
Intervenant extérieur : professionnel de l'activité physique et sportive adaptée au public enfant.

Modalités de validation

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement

Modalités de certification

Pour y accéder :
- Avoir suivi intégralement la formation

Formation non certifiante.

Contact :

Service Formation

02 31 28 78 71

normandie@comite-epgv.fr

Points forts

- Une formation qui vous amène des éléments théoriques et utiles pour une exploitation immédiate
- Proposer des séances adaptées répondant à des besoins de publics spécifiques

Nb : Pour aller plus loin, nous vous conseillons de suivre la filière de formation fédérale Enfant.

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation sur-mesure

CROSS TRAINING

7 heures de formation

16 mars 2024

Public :

***Toute personne titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (CQP ALS AGEE – BPJEPS – STAPS – etc.)**

Nombre de participants :

20 places

Clôture des inscriptions :

9 mars 2024

Descriptif de la formation

La FFEPGV comme fédération multisports, propose des cours diversifiés dans leurs contenus pédagogiques, matériels et son environnement.

Cette formation est ainsi destinée aux animateurs souhaitant intégrer le Cross Training dans leurs séances de renforcement musculaire et de cardio, en salle ou en extérieur.

Cette méthode d'entraînement variée, effectuée avec des matériels à la fois techniques et motivants, est plus généralement un moyen d'enrichir ses séances EPGV dans un souci de qualité et de fidélisation des licenciés.

Objectifs

- S'approprier les caractéristiques de l'activité Cross Training
- Concevoir des séquences d'animation de Cross Training répondant à des intentions éducatives variées

Contenus

- Logique interne et technique de l'activité Cross Training
- Les exercices isolés (élastiques, TRX, cordes, kettlebell…)
- Les blocs (ensemble d'exercices)
- Les formes de travail et les formes de groupes

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 niveau 1)
- Être titulaire de la formation "Culture fédérale"
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

Fédération Française EPGV COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation sur-mesure

CROSS TRAINING

Bénéfices métier :

Renforcer ses compétences d'animation tous publics

Coût de la formation :

Frais de dossier : 20 €
Frais pédagogiques et de restauration : Pris en charge dans le cadre d'une action collective AFDAS

Lieu :

Cherbourg (50)

Diplôme remis :

Certificat de réalisation

Contact :

Service Formation

02 31 28 78 71

normandie@comite-epgv.fr

Moyens techniques et pédagogiques

- Alternance d'apport de connaissances utiles et de mise en pratique sur le terrain
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences de l'animateur

Encadrement

Directeur de formation : Olivier BERAGUAS (Conseiller technique régional)
Intervenant extérieur : (éducateur sportif expert de l'activité Cross Training)

Modalités de validation

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement

Modalités de certification

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

Points forts

- Une formation qui vous amène des éléments théoriques et utiles pour une exploitation immédiate
- Proposer des séances adaptées répondant à des besoins de publics spécifiques

Nb : Pour aller plus loin, nous vous conseillons de suivre la formation fédérale Cross Training.

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation sur-mesure

L'ENTRAÎNEMENT DES FASCIAS

7 heures de formation

13 avril 2024

Public :

***Toute personne titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (CQP ALS AGEE – BPJEPS – STAPS – etc.)**

Nombre de participants :

20 places

Clôture des inscriptions :

6 avril 2024

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.

Descriptif de la formation

Les fascias s'étendent de la surface de la peau jusqu'aux cellules profondes du tissu conjonctif. Tout ce qui se trouve dans notre corps est relié par une structure de fascias extrêmement flexible. Or, les étirements et les mouvements sont indispensables pour maintenir leur fonction.

Cette formation est ainsi destinée aux animateurs soucieux de préserver la santé de leurs pratiquants, quel que soit leur âge, dans le but de lutter activement contre la douleur et les processus dégénératifs et garder des fascias souples grâce à l'entraînement.

Cette formation est plus généralement un moyen d'enrichir ses connaissances d'animateur dans un souci de qualité de cours et de fidélisation des licenciés.

Objectifs

- Connaître le rôle des fascias dans le fonctionnement de notre organisme
- Savoir entraîner les fascias pour les différents publics accueillis au sein des cours EPGV

Contenus

- Les fascias : définition, rôle, importance pour notre corps et notre santé
- Les différentes méthodes d'entraînement des fascias :

- l'automassage myofascial : Foam Rolling et trigger points
- l'étirement des longues chaînes musculaires et fasciales
- l'élasticité fasciale : se balancer, rebondir, sautiller, sauter
- la perception sensorielle du corps

Pré-requis

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- Être titulaire de la formation "Culture fédérale"
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

Fédération Française EPGV COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation sur-mesure

L'ENTRAÎNEMENT DES FASCIAS

Bénéfices métier :

Renforcer ses compétences d'animation tous publics

Coût de la formation :

Frais de dossier : 20 €
Frais pédagogiques et de restauration : Pris en charge dans le cadre d'une action collective AFDAS

Lieu :

Calvados (14)

Diplôme remis :

Certificat de réalisation

Contact :

Service Formation

02 31 28 78 71

normandie@comite-epgv.fr

Moyens techniques et pédagogiques

- Alternance d'apport de connaissances utiles et de mise en pratique sur le terrain
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences de l'animateur

Encadrement

Directeur de formation : Olivier BERAGUAS (Conseiller technique régional).
Intervenant extérieur : professionnel spécialisé dans la prévention par l'activité physique.

Modalités de validation

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement

Modalités de certification

Pour y accéder :
- Avoir suivi intégralement la formation

Formation non certifiante.

Points forts

- Une formation qui vous amène des éléments théoriques et utiles pour une exploitation immédiate
- Proposer des séances adaptées répondant à des besoins de publics spécifiques

Nb : Pour aller plus loin, nous vous conseillons de suivre d'autres formations sur l'approche paramédicale de l'activité physique.

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation sur-mesure

STEP ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE

7 heures de formation

25 mai 2024

Public :

***Toute personne titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (CQP ALS AGEE – BPJEPS – STAPS – etc.)**

Nombre de participants :

20 places

Clôture des inscriptions :

18 mai 2024

Descriptif de la formation

Cette formation est proposée aux animateurs en recherche d'activités et de techniques à intégrer dans leurs cours, à partir d'un support matériel qu'est le Step. Celui-ci étant riche dans ses objectifs de travail, notamment en cardio et en expression, le but ici est de découvrir le Step dans un objectif de renforcement musculaire, afin d'offrir aux pratiquants des moyens d'améliorer leurs capacités sur l'ensemble des parties du corps.

Elle est plus généralement un moyen d'enrichir ses séances EPGV dans un souci de qualité et de fidélisation des licenciés, et par voie de conséquence d'en attirer de nouveaux.

Objectifs

- S'approprier les fondamentaux et les techniques d'utilisation du Step
- Concevoir des séquences d'animation utilisant comme support matériel le Step

Contenus

- Logique interne et technique de l'activité Step
- Répertoire d'exercices
- Combinaison d'exercices et démarches pédagogiques

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 niveau 1)
- Être titulaire de la formation "Culture fédérale"
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation sur-mesure

STEP ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Bénéfices métier :

Renforcer ses compétences d'animation tous publics

Coût de la formation :

Frais de dossier : 20 €
Frais pédagogiques et de restauration : Pris en charge dans le cadre d'une action collective AFDAS

Lieu :

Le Trait (76)

Diplôme remis :

Certificat de réalisation

Contact :

Service Formation

02 31 28 78 71

normandie@comite-epgv.fr

Moyens techniques et pédagogiques

- Alternance d'apport de connaissances utiles et de mise en pratique sur le terrain
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences de l'animateur

Encadrement

Directrice de formation : Noémie BEHUET (Comité régional EPGV de Normandie)

Modalités de validation

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement

Modalités de certification

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

Points forts

- Une formation qui vous amène des éléments théoriques et utiles pour une exploitation immédiate
- Proposer des séances adaptées répondant à des besoins de publics spécifiques

Nb : Pour aller plus loin, nous vous conseillons de suivre la formation fédérale Step Energy.

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation sur-mesure

COURSE À PIED

7 heures de formation

1er juin 2024

Public :

***Toute personne titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (CQP ALS AGEE – BPJEPS – STAPS – etc.)**

Nombre de participants :

20 places

Clôture des inscriptions :

25 mai 2024

Descriptif de la formation

La FFEPGV comme fédération multisports, propose des cours diversifiés dans leurs contenus pédagogiques, matériels et son environnement.

Cette formation est ainsi destinée aux animateurs souhaitant intégrer la Course à pied dans leurs séances sollicitant la fonction cardiorespiratoire en extérieur.

Cette méthode d'entraînement variée et motivante, est plus généralement un moyen d'enrichir ses séances EPGV dans un souci de qualité et de fidélisation des licenciés.

Objectifs

- S'approprier les caractéristiques de l'activité Course à pied
- Acquérir les recommandations de mise en sécurité liées au milieu extérieur et à l'activité Course à pied
- Acquérir les connaissances spécifiques aux indices de condition physique de l'activité Course à pied (VMA, VO2 Max, FC) pour une planification de séances en fonction des niveaux de pratique et des objectifs à atteindre

Contenus

- Intérêt de la Course à pied pour la santé du pratiquant
- Fonctionnement de l'organisme face à l'effort physique
- Notion de base sur l'évaluation de la condition physique en Course à pied (1/2 Cooper et VMA)
- Notion de base sur la technique en Course à pied
- La planification de séances sur plusieurs semaines

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 niveau 1)
- Être titulaire de la formation "Culture fédérale"
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

Fédération Française EPGV COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation sur-mesure

COURSE À PIED

Bénéfices métier :

Renforcer ses compétences d'animation tous publics

Coût de la formation :

Frais de dossier : 20 €
Frais pédagogiques et de restauration : Pris en charge dans le cadre d'une action collective AFDAS

Lieu :

Manche (50)

Diplôme remis :

Certificat de réalisation

Contact :

Service Formation

02 31 28 78 71

normandie@comite-epgv.fr

Moyens techniques et pédagogiques

- Alternance d'apport de connaissances utiles et de mise en pratique sur le terrain
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences de l'animateur

Encadrement

Directeur de formation : Olivier BERAGUAS (Conseiller technique régional)
Intervenant extérieur : Jenny DAUFY (éducatrice sportive et formatrice experte de l'activité Course à pieds)

Modalités de validation

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement

Modalités de certification

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

Points forts

- Une formation qui vous amène des éléments théoriques et utiles pour une exploitation immédiate
- Proposer des séances adaptées répondant à des besoins de publics spécifiques

Nb : Pour aller plus loin, nous vous conseillons de suivre la formation fédérale Courir Sport-Santé.

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation sur-mesure

APA ET STRESS
APA ET FIBROMYALGIE

7 heures de formation

15 juin 2024

Public :

***Toute personne titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (CQP ALS AGEE – BPJEPS – STAPS – etc.)**

Nombre de participants :

15 places

Clôture des inscriptions :

8 juin 2024

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.

Descriptif de la formation

La FFEPGV étant la fédération du Sport-Santé, chaque club doit pouvoir proposer des activités physiques adaptées à différents types de publics, dans les meilleures conditions de pratique et de sécurité.

Cette formation est ainsi destinée aux animateurs accueillant certains de ces publics au sein de leurs cours, en l'occurrence les personnes souffrant de stress voire d'anxiété, ou de fibromyalgie. Ces maladies apparues récemment ou encore méconnues, touchent une grande partie de la population, il convient donc de s'y pencher pour identifier les bénéfices d'une activité physique et sportive régulière sur leur santé.

Elle est plus généralement un moyen d'enrichir ses séances EPGV dans un souci de qualité et de fidélisation des licenciés.

Objectifs

- Connaître les caractéristiques générales des principales pathologies chroniques (cancer et obésité) dans le but de favoriser l'accueil de ces publics au sein de groupes mixtes (avec ou sans pathologie)

Contenus

Matin : APA et stress / Après-midi : APA et fibromyalgie

- Risques et complications de chaque pathologie sur la santé de la personne
- Evaluation du rapport bénéfice / risque de la pratique pour chaque pathologie
- Les potentielles contre-indications et les précautions à avoir lors de la pratique d'activités physiques
- Les règles de sécurité pour chaque personne malade (détection des signes d'alerte qui permettent d'arrêter l'activité et conduite à tenir)

Pré-requis

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- Être titulaire de la formation "Culture fédérale"
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation sur-mesure

APA ET STRESS
APA ET FIBROMYALGIE

Bénéfices métier :

Renforcer ses compétences d'animation tous publics.

Coût de la formation :

Frais de dossier : 20 €

Frais pédagogiques : Pris en charge dans le cadre d'une action collective AFDAS

Lieu :

À distance (Visioconférence sur Teams)

Diplôme remis :

Certificat de réalisation

Contact :

Service Formation

02 31 28 78 71

normandie@comite-epgv.fr

Moyens techniques et pédagogiques

- Apport de connaissances utiles
- Étude de cas / situations particulier(e)s vécu(e)s par les animateurs pour illustrer les propos théoriques

Encadrement

Directeur de formation : Olivier BERAGUAS (Conseiller technique régional).
Intervenant extérieur : médecin spécialisé dans la prise en charge de patients par l'activité physique adaptée.

Modalités de validation

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement

Modalités de certification

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

Points forts

- Une formation qui vous amène des éléments théoriques et utiles pour une exploitation immédiate
- Proposer des séances adaptées répondant à des besoins de publics spécifiques

Nb : Pour aller plus loin, nous vous conseillons de suivre une formation de la filière fédérale APA.

GÉVÉDIT un service + EPGV

UN CATALOGUE COMPLET

240 PAGES de produits, de solutions et d'avantages !

Exclusivement réservé aux clubs, dirigeants, animateurs et licenciés FFEPGV

communication
RECRUTER

POUR SE DÉVELOPPER PAR UNE COMMUNICATION EXTERNE EFFICACE !

Un large panel d'outils de communication : affiches, flyers, kakémonos, banderoles, autocollants... pour s'afficher, distribuer et recruter de nouveaux adhérents.

promotion
FIDÉLISER

POUR DIFFUSER ET FIDÉLISER VOS LICENCIÉS OU ATTIRER DE NOUVEAUX ADHÉRENTS !

Une toute nouvelle collection d'objets ou de textile promotionnel à l'effigie de la FFEPGV et de Vitafédé pour offrir, pour communiquer et conquérir de nouveaux adhérents. Un service personnalisation pour réaliser des objets ou du textile à votre image.

matériels
PRATIQUER

POUR UNE SÉANCE EPGV DE QUALITÉ !

Une large sélection de matériel et d'équipements adaptés à vos pratiques : tapis, haltères, matériels équilibre, ballons, matériels enfants... Un grand nombre d'articles marqués FFEPGV, autant d'atouts supplémentaires pour communiquer et pour valoriser l'identité fédérale auprès de vos licenciés.

médiathèque
ANIMER

POUR DES ANIMATIONS EPGV BIENS PRÉPARÉES !

Un large choix d'outils pédagogiques destinés aux animateurs : livres, cd audio, dvd. Les publications fédérales : Gymmémoire®, Equilibre et prévention des chutes, Sport-Santé un engagement politique, La gymnastique volontaire : 120 ans...

Création : GÉVÉDIT. Offre spéciale dans la limite des stocks disponibles, validité prix jusqu'au 31/08/2021 - AP05-04/20

COMMANDEZ

par téléphone au 02 41 44 19 76

www.gevedit.fr

GÉVÉDIT - ZA Grand Maison - 120 rue Louis Pasteur - 49800 TRÉLAZÉ
Télécopie : 02 41 47 65 00 - Courriel : contact@gevedit.fr

SARL de la FFEPGV - RCS PARIS : 1979 B 07806 N° SIRET : 950 023 580 00034 - N° TVA : FR 68 950 023 580

Fédération Française EPGV | vitafédé

Centrale d'achats de la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire

FORMATIONS DIRIGEANTS

Vous êtes dirigeant, bénévole au sein d'un club EPGV ? Vous souhaitez acquérir, renforcer des connaissances ou des compétences sur une thématique spécifique ? Ou tout simplement être accompagné dans vos missions de gestion associative ?

Le Comité régional, en collaboration avec les Comités Départementaux, vous propose des formations accessibles financièrement (uniquement le repas à votre charge) et à la journée sur l'ensemble du territoire normand.

C'est un service + de l'EPGV !

7 décembre 2023 (Saint-Lô - 50)
15 décembre 2023 (Maromme - 76)

Le management d'équipe

19 janvier 2024 (Alençon - 61)
27 janvier 2024 (Evreux - 27)

Accueil du nouveau dirigeant

2 février 2024 (Saint-Lô - 50)
16 février 2024 (Maromme - 76)

Trouver de nouveaux dirigeants

Pour toutes informations complémentaires (plaquettes, inscriptions…), contactez le service formation :

02 31 28 78 71 – normandie@comite-epgv.fr

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation dirigeant

LE MANAGEMENT D'ÉQUIPE

7 heures de formation

2 sessions au choix :
① 7 décembre 2023
② 15 décembre 2023

Public :
***Toute personne assurant une fonction de dirigeant dans un club ou un Comité de la FFEPGV**

Nombre de participants :
20 places

Clôture des inscriptions :
① 30 novembre 2023
② 8 décembre 2023

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.

Descriptif de la formation

La fonction de dirigeant associatif nécessite d'avoir de plus en plus de connaissances et de compétences dans des domaines de plus en plus variés. En premier lieu, les Président(e)s doivent assurer la tâche parfois délicate de coordonner une équipe composée d'autres bénévoles et de salariés par le biais des animateurs.

Cette formation est ainsi destinée aux dirigeants souhaitant être accompagnés dans leur fonction de manager, pour le bon fonctionnement du club.

Elle est plus généralement un moyen de redonner du sens et de l'intérêt à l'engagement associatif.

Objectifs

- Se positionner dans le club au travers des différents types de management
- Savoir dynamiser une équipe
- Savoir déléguer des tâches au sein de l'équipe

Contenus

- Les 4 fonctions du management : planifier, organiser, diriger, contrôler
- Les différents types de management : directif, persuasif, participatif et délégatif
- Les applications et les avantages du management participatif dans le milieu associatif
- Identification du positionnement de chacun dans ce concept de management, et des pistes de travail individualisées pour améliorer la performance du club

Pré-requis

- Être titulaire d'une licence dirigeant à la FFEPGV

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation dirigeant

LE MANAGEMENT D'ÉQUIPE

Bénéfices métier :

Donner une nouvelle dynamique à votre engagement bénévole

Coût de la formation :

Frais pédagogiques : Pris en charge dans le cadre d'une opération collective AFDAS

Frais de restauration : à la charge des participants

Lieux :

① Saint-Lô (50)
② Maromme (76)

Diplôme remis :

Certificat de réalisation

Moyens techniques et pédagogiques

- Supports et outils fédéraux (vidéos, guides, infos)
- Partages d'expériences entre les participants
- Étude de cas / situations particulier(e)s vécu(e)s par les dirigeants pour identifier les besoins et accompagnements nécessaires

Encadrement

Directeur de formation : Olivier BERAGUAS (Conseiller technique régional).
Autres intervenants: élus et/ou salariés du Comité départemental EPGV.

Modalités de validation

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement

Modalités de certification

- Pour y accéder :
  - Avoir suivi intégralement la formation

Formation non certifiante.

Contact :

Service Formation

02 31 28 78 71

normandie@comite-epgv.fr

Points forts

- Une formation qui part de vos représentations et situations individuelles pour une meilleure et rapide application des principes de base au sein de son club

Nb : Pour aller plus loin, nous vous conseillons de vous rapprocher de votre CODEP pour un accompagnement de proximité.

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation dirigeant

ACCUEIL DU NOUVEAU DIRIGEANT

7 heures de formation

2 sessions au choix :

① 19 janvier 2024
② 27 janvier 2024

Public :

***Toute personne assurant une fonction de dirigeant dans un club ou un Comité de la FFEPGV**

Nombre de participants :

20 places

Clôture des inscriptions :

① 12 janvier 2024
② 20 janvier 2024

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.

Descriptif de la formation

La fonction de dirigeant associatif nécessite d'avoir de plus en plus de connaissances et de compétences dans des domaines de plus en plus variés. Cette situation peut générer du stress et de l'inquiétude, notamment lorsque l'on vient d'être élu au sein du club sans expérience préalable dans les tâches qui nous incombent.

Cette formation est ainsi destinée aux dirigeants souhaitant être accompagnés et rassurés dans leur prise de fonction, et approfondir leurs connaissances nécessaires à l'exercice de responsabilités dans la gestion d'un club.

Elle est plus généralement un moyen de redonner du sens et de l'intérêt à l'engagement associatif.

Objectifs

- Se situer dans l'environnement fédéral
- Comprendre son rôle de dirigeant de club
- Se positionner au sein de la structure
- Appréhender les nouveaux outils de gestion du club

Contenus

- Se connaitre et appréhender la fonction de dirigeant : ma représentation du rôle de dirigeant, mon club tel que je le vois
- Dirigeant oui, mais pour quoi faire ? Les tâches du dirigeant, les relations avec son environnement
- L'organisation de son club : Comité directeur / bureau / Commissions et groupe de travail, les fonctions de dirigeant (président, secrétaire, trésorier, autres), la responsabilité du dirigeant
- Le projet du club : vision, ambition, avenir et perspectives
- La proximité et l'accompagnement du CODEP : les offres de services CODEP / club, l'enjeu de la transformation numérique des clubs (AssoConnect)

Pré-requis

- Être titulaire d'une licence dirigeant à la FFEPGV

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation dirigeant

ACCUEIL DU NOUVEAU DIRIGEANT

Bénéfices métier :

Donner une nouvelle dynamique à votre engagement bénévole

Coût de la formation :

Frais pédagogiques : Pris en charge dans le cadre d'une opération collective AFDAS

Frais de restauration : à la charge des participants

Lieux :

① Alençon (61)
② Evreux (27)

Diplôme remis :

Certificat de réalisation

Moyens techniques et pédagogiques

- Supports et outils fédéraux (vidéos, guides, infos)
- Partages d'expériences entre les participants
- Étude de cas / situations particulier(e)s vécu(e)s par les dirigeants pour identifier les besoins et accompagnements nécessaires

Encadrement

Directeur de formation : Olivier BERAGUAS (Conseiller Technique Régional).
Autres intervenants: élus et/ou salariés du Comité départemental EPGV.

Modalités de validation

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement

Modalités de certification

- Pour y accéder :
  - Avoir suivi intégralement la formation

Formation non certifiante.

Contact :

Service Formation

02 31 28 78 71

normandie@comite-epgv.fr

Points forts

- Une formation qui part de vos représentations et situations individuelles pour une meilleure intégration dans le réseau EPGV

Nb : Pour aller plus loin, nous vous conseillons de vous rapprocher de votre CODEP pour un accompagnement de proximité.

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation dirigeant

TROUVER DE NOUVEAUX DIRIGEANTS

7 heures de formation

2 sessions au choix :

① 2 février 2024
② 16 février 2024

Public :

***Toute personne assurant une fonction de dirigeant dans un club ou un Comité de la FFEPGV**

Nombre de participants :

20 places

Clôture des inscriptions :

① 26 janvier 2024
② 9 février 2024

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.

Descriptif de la formation

La fonction de dirigeant associatif nécessite d'avoir de plus en plus de connaissances et de compétences dans des domaines de plus en plus variés. Cette situation peut générer parfois une démotivation à l'engagement bénévole, et encore davantage à prendre des responsabilités au sein du club.

Cette formation est ainsi destinée aux dirigeants soucieux de préserver la santé de leur club, en attirant de nouvelles personnes à s'engager bénévolement pour le bon fonctionnement du club, que ce soit dans une situation d'urgence (court terme) ou par anticipation (moyen terme).

Elle est plus généralement un moyen de redonner du sens et de l'intérêt à l'engagement associatif.

Objectifs

Identifier les actions à mettre en place qui permettront d'assurer la relève des dirigeants au regard des situations rencontrées par chaque club.

Contenus

Chacun de ces points sera abordé à partir des représentations et des situations vécues par chaque participant :

- Les valeurs fédérales
- Les services et structures déconcentrées de la FFEPGV
- L'engagement bénévole
- La résolution de problèmes
- Le plan d'actions individualisé pour assurer la relève du dirigeant

Pré-requis

- Être titulaire d'une licence dirigeant à la FFEPGV

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Formation dirigeant

TROUVER DE NOUVEAUX DIRIGEANTS

Bénéfices métier :

Donner une nouvelle dynamique à votre engagement bénévole

Coût de la formation :

Frais pédagogiques : Pris en charge dans le cadre d'une opération collective AFDAS

Frais de restauration : à la charge des participants

Lieux :

① Saint-Lô (50)
② Maromme (76)

Diplôme remis :

Certificat de réalisation

Moyens techniques et pédagogiques

- Supports et outils fédéraux (vidéos, guides, infos)
- Étude de cas / situations particulier(e)s vécu(e)s par les dirigeants pour identifier des solutions spossibles

Encadrement

Directeur de formation : Olivier BERAGUAS (Conseiller technique régional).
Autres intervenants: élus et/ou salariés du Comité départemental EPGV.

Modalités de validation

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement

Modalités de certification

Pour y accéder :
- Avoir suivi intégralement la formation

Formation non certifiante.

relève DES DIRIGEANTES ET DIRIGEANTS
Stages en gouvernance coopérative et mutuelle

Contact :

Service Formation

02 31 28 78 71

normandie@comite-epgv.fr

Points forts

- Une formation qui part de vos représentations et situations individuelles pour un plan d'actions adapté à mettre en place immédiatement

Nb : Pour aller plus loin, nous vous conseillons de vous rapprocher de votre CODEP pour un accompagnement de proximité

CALENDRIER RÉGIONAL DE NORMANDIE 2023 – 2024

SEPTEMBRE

23 - Remplacement Occasionnel Bénévole (76)

26 - Positionnement CQP ALS AGEE (14)

NOVEMBRE

2 au 3 - Pilates Senior (14)

7 - Classe virtuelle lancement CQP ALS AGEE

13 et 15 - Nutrition de l'éducateur sportif (à distance)

18 - Remplacement Occasionnel Bénévole (50)

28 au 1er déc. - Module 1 CQP ALS AGEE (14)

JANVIER

9 au 11 - Module 2 CQP ALS AGEE (14)

19 - Accueil du nouveau dirigeant (61)

20 - Fit Ball (76)

27 - Accueil du nouveau dirigeant (27)

MARS

5 au 7 - Yoga niveau 1 (14)

16 - Cross Training (50)

19 au 21 - Module 4 CQP ALS AGEE (14)

29 - Classe virtuelle lancement Module Commun APA

30 - Fit Stick (61)

MAI

Évaluations CQP ALS AGEE

25 - Step et renforcement musculaire (76)

JUILLET

8 – Certification Pilates Senior (14)

9 – Certification Pilates fondamental (14)

10 – Certification Marche Nordique Sport-Santé (50)

11 – Certification Bien Vieillir équilibre (14)

12 – Certification Yoga niveau 1 (14)

OCTOBRE

23 au 25 - Marche Nordique Sport-Santé (50)

23 au 25 - Bien Vieillir équilibre (14)

30 au 31 - Stretching (14)

DÉCEMBRE

7 - Management d'équipes (50)

9 - Animation senior actif (50)

15 - Management d'équipes (76)

FÉVRIER

2 - Trouver de nouveaux dirigeants (50)

6 au 9 - Module 3 CQP ALS AGEE (14)

16 - Trouver de nouveaux dirigeants (76)

17 - Animation petite enfance (61)

27 au 29 - Pilates fondamental (14)

AVRIL

13 - L'entraînement des fascias (14)

16 au 18 - Module 5 CQP ALS AGEE (14)

23 au 25 - Module Commun APA (27)

29 au 30 - Body Zen (14)

JUIN

Rattrapages CQP ALS AGEE

1er – Course à pied (50)

15 - APA et stress / APA et fibromyalgie (à distance)

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

Qualiopi processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie suivante : ACTIONS DE FORMATION

Notre Organisme de Formation a obtenu en juin 2021, la nouvelle certification qualité **« Qualiopi » - Actions de formation**.
Cette reconnaissance garantit la qualité de nos prestations autour de 7 critères :

- Les conditions d'information du public
- L'identification précise des objectifs et l'adaptation aux publics bénéficiaires
- L'adaptation des prestations et des modalités d'accueil, d'accompagnement, de suivi et d'évaluation
- L'adéquation des moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement aux prestations
- La qualification et le développement des connaissances et compétences des personnels
- L'inscription et l'investissement du prestataire dans son environnement professionnel
- Le recueil et la prise en compte des appréciations et des réclamations des différentes parties prenantes

NOS PARTENAIRES

GÉVÉDIT un service + EPGV

RÉGION NORMANDIE

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS

CROS NORMANDIE

ACADÉMIE DE NORMANDIE

Liberté Égalité Fraternité

Délégation régionale académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports

Fédération Française EPGV

Association santé éducation et prévention sur les territoires ASEPT Normandie

ars Agence Régionale de Santé Normandie

Comité Régional d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire de Normandie

7 Avenue de la Voie au Coq
14760 BRETTEVILLE SUR ODON

Tél : 02 31 28 78 71

www.sport-sante.fr

Courriel : normandie@comite-epgv.fr

N° agrément de formation professionnelle continue : 25 14 023 56 14
N°SIRET : 389 011 297 00089

Fédération Française EPGV COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE