

STRETCHING



Taux de réussite

Pas de session précédemment



Appréciation des participants

Pas de session précédemment

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



Dates

Le 17/02/26
et le 18/02/26



Lieu de formation

CS Normandie
Caen (14)



Durée

14h00



Effectif maximum

15 stagiaires



Inscription avant

23 janvier 2026



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.



Pré-requis

- ♦ Être licencié à la FFEPGV saison 2025-2026.
- ♦ 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 Fit'Ball.
- ♦ Avoir un intérêt à porter le projet « Tendance ».



Accessibilité

- ♦ Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à cette formation.
- ♦ Faites-le nous savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.



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.



Objectifs de la formation

- ♦ 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.
- ♦ Concevoir des séquences de Stretching dans la logique de l'activité.



Contenus de la formation

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



Outils de formation

- ♦ Manuel de formation.



Formateurs et/ou Intervenants

- Directeur de Formation FFEPGV.
- Intervenant expert.



Modalités de validation

- Feuilles de présence.
- Fiche d'émargement.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Évaluation formative :
 - › Mises en situation pédagogique (préparation et animation de séances et séquences).



Modalités de certification

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



Diplôme remis

- Attestation fédérale « **STRETCHING** ».



Durée et déroulé de la formation

- Formation en centre à : **14h.**



Bénéfices métiers

- Renforcer ses compétences d'animation (technique, démarches pédagogiques).



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.



Pour aller plus loin

- Nous vous conseillons de suivre la formation :
 - Yoga
 - Body Zen



FRAIS DE FORMATION

- Frais d'inscription : **20 €**
- Frais pédagogiques : **560 €**
- Frais de transport non pris en charge par le COREG EPGV NORMANDIE.
- Frais annexes (hébergement, restauration) non pris en charge par le COREG EPGV NORMANDIE.



FINANCER SA FORMATION

Financement possible auprès de votre OPCO.



Comment s'inscrire à cette formation

- Inscription : En allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV NORMANDIE, dans la rubrique **FORMATION** : choisir la formation qui m'intéresse, télécharger la fiche d'inscription et nous la transmettre complétée par Email.
- Besoin de plus d'informations : vous souhaitez obtenir plus d'informations, posez-nous vos questions ou prenez un rendez-vous téléphonique.
- Après votre inscription : Vous recevrez votre devis de formation par Email, le contrat ou la convention de formation. Seuls les dossiers complets seront acceptés. Ils seront enregistrés par ordre d'arrivée en fonction du nombre limité de places.
- Pour les personnes avec prise en charge AFDAS : Le dossier d'inscription sera adressé par Email aux dirigeants de l'association (copie au stagiaire) pour saisir la demande d'aide financière en ligne. En cas de difficultés pour la saisie de prise en charge professionnelle sur votre espace AFDAS, votre Comité régional EPGV NORMANDIE est à votre service pour vous aider dans votre démarche.



Renseignements et Inscriptions

COREG EPGV NORMANDIE

02.31.28.78.71

normandie@comite-epgv.fr

