

L'activité Stretching corespond à un ensemble de différentes techniques d'étirements (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.

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...)

Prérequis

- 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'Eduteur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- Être titulaire du module commun «Basic Tendance» (Recommandé)
- Avoir des expériences dans un ou plusieurs domaines (techniques d'expression, techniques cardio, renforcement musculaire, techniques douces) et dans l'activité Stretching
- Avoir un intérêt à porter le projet « Tendance »

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.

Objectifs de la formation

- Renforcer les compétences techniques de l'animateur dans Stretching
- S'appropriier les fondamentaux et les techniques de l'activité Stretching
- S'appropriier l'outil de formation (manuel et DVD)
- 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
- Créativité et expression
- Exemple de combinaison de mouvements

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

 sport-sante.fr/hdf.html 

Comité Régional d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire Hauts-de-France

519A Avenue de Dunkerque, 59160 LOMME (LILLE)

SIRET : 411 355 332 000 31

APE/NAF : 8559B

Tél. 03 20 88 27 30

Email : hautsdefrance@comite-epgv.fr



Outils de Formation

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

Directeur de formation, Formateurs et/ou Intervenants

- Directeur de Formation FFEPGV
- Un Formateur FFEPGV inscrit sur la liste nationale des habilités «Tendance »
- Intervenat expert de la technique Tendance

Modalité de validation

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

Modalités de certification

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

Diplôme remis

- Attestation fédérale Tendance "Stretching"

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, après cette formation, une autre spécialisation Tendance

Durée et déroulé de la formation

14H

Formation en centre : 14h

 sport-sante.fr/hdf.html

Comité Régional d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire Hauts-de-France

519A Avenue de Dunkerque, 59160 LOMME (LILLE)

Tél. 03 20 88 27 30

SIRET : 411 355 332 000 31

APE/NAF : 8559B

Email : hautsdefrance@comite-epgv.fr



Date(s), lieu(x) et volume horaire

6 et 7 novembre 2020

Nombre de participants

12 participants maximum

Dates limites d'inscriptions

23 octobre 2020

Frais de formation

Frais d'inscription : 20 €

Frais pédagogiques : 518 €

Frais de transport : Pris en charge par le stagiaire

Frais annexes (hébergement, restauration) : Pris en charge par le stagiaire

Renseignements et inscription

Par téléphone : 03.20.88.27.30

Par mail : hautsdefrance@comite-epgv.fr

