



Filière formation continue

BODY ZEN ET STRETCHING



Durée :
7 heures en centre



dates :
13/02/2021



Lieu de la formation :
Pertuis ou La Motte
d'Aigues (84)



Effectifs max :
25 stagiaires



**Date limite
d'inscription :**
29/01/2021



**Tarifs et
Financement :**

Frais d'inscription	Gratuit
Supports Pédagogiques	OUI
Frais Pédagogiques	30,00 € / heure
Aide COREG à la Formation	23,00 € / heure à déduire *
Aide CODEP à la Formation	NON
Réservations Groupées	NON

* si pas de prise en charge par l'OPCO AFDAS

Pour qui :

- titulaire du diplôme fédéral Animateur 1^{er} 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 champs sportif (BP, STAPS)

Pré-Requis :

- être licencié à la FFEPGV
- être titulaire du Module Culture Fédérale (module en e-learning)
- être à jour de sa carte professionnelle d'Edicateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
> <https://eaps.sports.gouv.fr>

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 :

- Identifier les bienfaits d'une pratique régulière de stretching et de body zen.
- Déterminer les objectifs de travail en fonction des besoins : Souplesse articulaire, étirement des chaînes ligamentaires et tendineuses.
- Classifier les fondamentaux des techniques Pilates, Yoga, Mezières, afin de les intégrer dans une séance (posture et respiration).
- Comprendre la nécessité de travailler harmonieusement l'ensemble des techniques et d'y intégrer un travail de renforcement postural.

Contenus :

- Organisation de séquences pédagogiques (état des lieux), utilisation de la richesse du groupe (potentiel physique de chacun) et observation.
- Apprendre à identifier un problème, poser des questions précises pour guider le pratiquant sans jamais sortir de ses prérogatives.
- Mise en pratique d'un répertoire d'exercices pour une séance type
- Retour sur les problèmes rencontrés.
- Recherche des adaptations possibles pour une pratique sans blessure

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

Outils de formation :

- Fiche pédagogique

Directeur de Formation, formateurs et/ou intervenants :

- Éducatrice sportive experte de l'activité : Edwige MAZZI

Modalités de validation :

- feuilles de présence
- émargements
- formulaires d'évaluation de la formation
- évaluation formative : mises en situation pratique, animation de séquences





Durée :
7 heures en centre



dates :
13/02/2021



Lieu de la formation :
Pertuis ou
La Motte d'Aigues (84)



Effectifs max :
25 stagiaires



Date limite d'inscription :
29/01/2021



Tarifs et Financement :

Frais d'inscription	Gratuit
Supports Pédagogiques	OUI
Frais Pédagogiques	30,00 € / heure
Aide COREG à la Formation	23,00 € / heure à déduire *
Aide CODEP à la Formation	NON
Réservations Groupées	NON

* si pas de prise en charge par l'OPCO AFDAS



Restauration et hébergement :

Externe	OUI
Demi-Pension (déjeuner midi)	NON
Hébergement	NON



Taux de réussite et de satisfaction :

N.C ⁽¹⁾	N.C ⁽¹⁾
--------------------	--------------------

⁽¹⁾ statistiques de la dernière promotion

Modalités de certification :

- pour y accéder : avoir suivi intégralement la formation
- formation non certifiante

Diplôme remis :

- Attestation de formation "Sensibilisation Body Zen et Stretching"

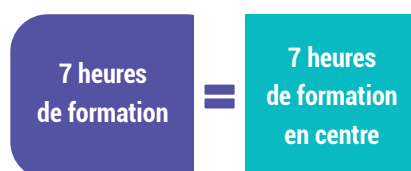
Points forts :

- Redynamiser les séances EPGV en mettant en œuvre des séquences de Fit Ball

Pour aller plus loin :

- Nous vous conseillons de suivre, après cette formation, la filière Tendance - Module Body Zen et ou Stretching

Déroulé de la formation :



Comment s'inscrire à la formation :

En allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV PACA : www.coregepgvpaca.fr

Dans la rubrique LES FORMATIONS :
choisir la formation qui m'intéresse et télécharger le dossier d'inscription en cliquant sur :

JE TÉLÉCHARGE LE DOSSIER POUR M'INSCRIRE ET L'ENVOIE AU COREG EPGV PACA

Après avoir téléchargé le dossier et avoir dûment complété la fiche d'inscription, vous l'adresserez par courrier au COREG EPGV PACA, accompagné de toutes les pièces demandées.

- Pour les personnes en financement personnel :
Vous recevrez par Email une confirmation d'inscription à la formation.
- Pour les personnes avec prise en charge AFDAS :
Vous recevrez votre dossier par Email contenant le devis de formation, la convention de formation et le plan individuel de formation.
Le dossier d'inscription devra être remis aux dirigeants de l'association pour saisir la demande d'aide financière

En cas de difficultés pour la saisie de prise en charge professionnelle sur votre espace AFDAS, votre Comité Départemental EPGV est à votre service pour vous aider dans votre démarche.

Seuls les dossiers complets seront acceptés. Ils seront enregistrés par ordre d'arrivée en fonction du nombre limite de places.

CONTACTEZ-NOUS

COREG EPGV PACA
Quartier Belle Aureille
Micropolis - Bât Isatis
05000 GAP

06.83.20.94.17

formationpaca@comite-epgv.fr

@coregepgvpaca.fr



RENSEIGNEMENTS RELATIFS AU CANDIDAT

Intitulé de la formation : **FORMATION SENSIBILISATION BODY ZEN ET STRETCHING**.....
Date de la formation : **13/02/2021 - PERTUIS OU LA MOTTE D'AIGUES (84)**.....
Nom du candidat :
Nom de naissance :
Prénom :
Adresse :
Code Postal : Ville :
Date de naissance : Lieu de naissance :
Portable : Email :
N° de Licence FFEPGV.....

Financement de la formation

Financement personnel : 49 €

Financement de la structure : 210 €

Si financement par l'employeur

Nom de l'Association EPGV :
N° d'affiliation à la FFEPGV : A
Adresse :
Code Postal : Ville :
Nom et Prénom du Président :
Téléphone : Email :
Numéro adhérent AFDAS :

Pièces administratives à joindre avec cette fiche d'inscription

- copie du diplôme professionnel permettant d'accéder à la formation (Brevet Fédéral, CQP ALS, BP JEPS, STAPS...)
- joindre une impression datée, sur le site EAPS, de sa carte professionnelle : <https://eaps.sports.gouv.fr>
- copie de la licence FFEPGV 2020-2021
- l'attestation «Module culture Fédérale» qui vous est envoyée par mail une fois le module réalisé en E-Learning
- chèque de 49 € (à l'ordre du COREG EPGV PACA) correspondant :
 - aux frais pédagogiques pour les financements personnels
 - à la caution pour les financements employeur (en attente de la notification de l'AFDAS)

Signature de l'employeur si prise en charge

Signature du candidat

Le demandeur déclare avoir pris connaissance des conditions générales de vente des prestations de formation énoncées sur notre site Internet : coregepgvpaca.fr
Les informations recueillies dans cette fiche d'inscription feront l'objet d'un traitement informatisé exclusivement réservé au Comité Régional EPGV PACA sauf avis contraire de votre part.



Date limite d'inscription :
29/01/2021



Dossier à retourner :

COREG EPGV PACA - Micropolis - Belle Aureille - Bât Isatis - 05000 GAP

COMITÉ RÉGIONAL D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

Siège social du Comité Régional - Europarc Sainte-Victoire - Bât 10 - 13590 MEYREUIL / 04.42.95.02.11 / paca@comite-epgv.fr

Secrétariat de l'Organisme de Formation - Micropolis - Quartier Belle Aureille - Bât Isatis - 05000 GAP / 06 83 20 94 17 / formationpaca@comite-epgv.fr

Association Loi 1901 n° W841001450 / Siret : 533 671 129 000 21 / N° de déclaration d'activité 93 84 03 28 084