

BUNGY PUMP



Taux de réussite






Pas de session précédemment



Appréciation des participants

Pas de session précédemment

Le Bungee Pump est une activité alliant marche dynamique et travail musculaire grâce à des bâtons équipés d'une résistance élastique, idéale pour un public varié. Elle permet aux animateurs sportifs de proposer un entraînement complet et ludique, combinant renforcement musculaire, amélioration de l'endurance et travail cardio tout en ménageant les articulations.

				
Dates	Lieu de formation	Durée	Effectif maximum	Inscription avant
Le 07 mars 26	Aix-en-Provence	7h00	20 stagiaires	Le 07 février 26



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.



Objectifs de la formation

- S'approprier les caractéristiques de l'activité et les connaissances théoriques et pédagogiques qui y sont rattachées.
- Concevoir des séances variées et/ou un cycle.
- Maîtriser les recommandations de mise en sécurité liées à l'activité.
- Permettre une pratique physique efficiente pour la santé.



Pré-requis

- Être licencié animateur à la FFEPGV saison 2025-2026.
- Être titulaire du PSC (Premiers Secours Citoyen).
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif : <https://recherche-educateur.sports.gouv.fr>



Contenus de la formation

- Acquérir la technique de marche dynamique : Bungee Pump.
- Vivre des situations d'apprentissages techniques.
- Vivre des situations de renforcement musculaire et cardio.
- Comment construire une séance variée en extérieur et/ou en salle.
- Savoir entretenir le Bungee Pump (changement de résistance, maintenance...)



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.



Accessibilité

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



Outils de formation

- Manuel de formation « Marche dynamique Bungy Pump »



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 :
 - Quiz / Questionnaires
 - Mises en situation pratique
 - Animation de séquences.



Modalités de certification

Pour y accéder :

- › Avoir suivi intégralement la formation.
- › Formation non certifiante.



Durée et déroulé de la formation

- Formation : **7h.**



Diplôme remis

- Attestation fédérale « **Marche dynamique : Bungy Pump** ».



Bénéfices métiers

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



Points forts

- Redynamiser les séances EPGV en mettant en œuvre des séquences de Bungy Pump.



Pour aller plus loin

- Suite à cette formation, nous vous conseillons de suivre une formation Filière en salle.



FRAIS DE FORMATION

- Frais d'inscription : **10,00€**
- Supports pédagogiques : **15,00€**
- Frais pédagogiques : **224,00€**
- Frais de transport non pris en charge par le COREG EPGV PACA.
- Frais annexes (hébergement, restauration) non pris en charge par le COREG EPGV PACA.



FINANCER SA FORMATION

Financement possible auprès de votre OPCO. Si refus de financement (sur justificatif), possibilité de bénéficier d'aides du COREG pour les animateurs travaillant dans un club EPGV de la région PACA.



Comment s'inscrire à cette formation

- S'inscrire : En allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV PACA : www.coregepgvpaca.fr, dans la rubrique FORMATION : choisir la formation qui m'intéresse et s'inscrire directement en ligne.

➤ Je m'inscris

- Besoin de plus d'informations : vous souhaitez obtenir plus d'informations, posez nous vos questions ou prenez un rendez-vous téléphonique avec un formateur, en allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV PACA : www.coregepgvpaca.fr, dans la rubrique FORMATION : choisir la formation qui m'intéresse et cliquez sur :

➤ Besoin d'infos

- Le positionnement : Le stagiaire participera à un temps de positionnement permettant d'identifier : ses motivations, ses besoins et attentes, ses expériences professionnelles et le projet professionnel, ses connaissances initiales dans le domaine de la formation d'adultes. L'objectif du positionnement est de répondre au mieux aux besoins du stagiaire en adaptant le parcours de formation.
- Après votre inscription en ligne : Vous recevrez votre dossier d'inscription par Email contenant le devis de formation, le contrat ou la convention de formation, le plan individuel de formation ainsi que la fiche d'inscription. Seuls les dossiers complets seront acceptés. Ils seront enregistrés par ordre d'arrivée en fonction du nombre limite 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 PACA est à votre service pour vous aider dans votre démarche.



Infos et renseignements

COREG EPGV PACA

04.42.95.02.11

paca@comite-epgv.fr

www.coregepgvpaca.fr

8 Rue du Grand Logis

13 770 VENELLES