

BODY ZEN



Taux de réussite

Pas de session précédemment



Appréciation des participants

Pas de session précédemment

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.

Dates

Du vendredi 30 au samedi 31 janv. 26

Lieu de formation

CREPS
Aix-en-Provence (13)

Durée

14h00

Effectif maximum

20 stagiaires

Inscription avant

02 janvier 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

- 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).
- Concevoir des séquences de Body Zen dans la logique de l'activité.



Pré-requis

- Être licencié 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

- 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 cette formation. Faites-le nous savoir : nous mettrons tout en oeuvre 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.



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 pratique
 - Animation de séquences



Modalités de certification

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



Diplôme remis

- Attestation fédérale « **BODY ZEN** ».



Durée et déroulé de la formation

- Formation en centre : **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 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.



Pour aller plus loin

- À la suite de cette formation, nous vous conseillons de suivre les formations suivantes :
 - Stretching



FRAIS DE FORMATION

- Frais d'inscription : 30€
- Supports pédagogiques : 15€
- Frais pédagogiques : 448€
- 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.



Renseignements et Inscriptions

COREG EPGV PACA

04.42.95.02.11

paca@comite-epgv.fr

www.coregepgvpaca.fr

Adresse postale :

8 rue du Grand Logis

13770 VENELLES