

# CARDIO ÉQUILIBRE ET DANSE



Formation non certificative



Appréciation des participants  
Pas de session précédemment

Réinventez vos séances : associez le cardio, l'équilibre et la danse pour des séances dynamiques, ludiques, efficaces et Sport santé !  
Une formation pour trouver de nouvelles idées pour enrichir différemment vos cours et vous appuyer sur des techniques ludiques et engageantes dans le Sport santé.



## Date

Samedi 13 juin  
2026



## Lieu de formation

A définir  
(05)



## Durée

7 heures



## Effectif maximum

20 stagiaires



## Inscription avant

16/05/2026



## Public

- Titulaire du diplôme fédéral Animateur 1er degré Adultes ou Seniors 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)



## Objectifs de la formation

- Approfondir ses compétences.
- Elargir son champ de savoir faire.
- Former des animateurs sportifs polyvalents capables de concevoir et d'animer des séances dynamiques, combinant le cardio, la danse et des exercices d'équilibre pour un développement harmonieux du corps et une amélioration des capacités physiques.



## 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'Éducateur Sportif : <https://recherche-educateur.sports.gouv.fr>



## Contenus de la formation

- Proposition de séquences pédagogiques diversifiées en fonction des types de public et des besoins.
- Proposition d'exercices chorégraphiés pour travailler le système cardio respiratoire.
- Proposition d'exercices chorégraphiés pour travailler la fonction d'équilibration.



## 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

- Support de formation.



## Moyens techniques et pédagogiques

- Formation centrée sur l'appropriation de savoir-faire en lien avec la fonction d'animateur.
- Pratique de séquences combinant 3 intentions éducatives au service du sport santé.
- Alternance d'apports de connaissances et de mises en pratique sur le terrain.



## Directeur de formation formateurs et/ ou intervenants

- Directeur de Formation : CTR EPGV PACA
- Intervenant expert



## Modalités de validation

- Feuille de présence
- Fiche d'émargement



## Durée et déroulé de la formation : 7 h

- Formation en centre : **7 heures**



## Modalités de certification

- Avoir suivi l'intégralité de la formation
- Formation non certifiante



## Bénéfices métiers

- Renforcer et enrichir ses compétences d'animation (technique, démarche pédagogique)



## Diplôme remis

- Attestation de formation "**Formation Cardio Equi Danse**"



## Pour aller plus loin ...

- Nous vous conseillons de suivre, après cette formation, les autres formations continues proposées par le CoReg EPGV Paca.



## Points forts

- Optimiser ses compétences
- Enrichir son offre d'animation



## FRAIS DE FORMATION

- Frais d'inscription : **10,00 €**
- Support pédagogique : 0,00 €
- Frais pédagogique : **224,00 €**
- Frais de transport : non pris en charge par l'organisme de formation
- Frais annexes (hébergement et restauration) : non pris en charge par l'organisme de formation



## Comment s'inscrire à cette formation

- S'inscrire : En allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV PACA : [www.coregepgvpaca.fr](http://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](http://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](mailto:paca@comite-epgv.fr)

[www.coregepgvpaca.fr](http://www.coregepgvpaca.fr)

8 Rue du Grand Logis

13 770 VENELLES