

# Dos & Relaxation

## Marche Nordique - Marche Active

### Sport Santé



Taux de réussite

Pas de session précédemment



Appréciation des participants

Pas de session précédemment

Cette formation continue s'adresse à tous les animateurs EPGV de la région PACA qui souhaitent élargir leurs connaissances et leurs compétences et / ou découvrir de nouvelles activités pour enrichir leur animation en club.



Dates

Du 03/05/2024 au  
05/05/2024



Lieu de  
formation

Charges (05)



Durée

17h00



Effectif  
maximum

25 stagiaires



Inscription avant

Mardi  
12/03/2024



### 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 champs sportif (BP, STAPS)



### Pré-requis

- Être licencié à la FFEPGV saison 2023-2024.
- Être titulaire du Module Culture Fédérale (module en E-learning).
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur 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 cette formation. Faites-le nous savoir : nous mettrons tout en oeuvre pour trouver une solution adaptée.



### Objectifs de la formation

- Découvrir et/ ou renforcer la pratique de la marche active et la marche nordique.
- Découvrir et/ou renforcer une pratique en extérieur avec des situations pédagogiques nouvelles.
- Découvrir une pratique physique efficiente, variée pour la santé.
- Découvrir la pratique sécuritaire pour le dos.
- Découvrir des mouvements soulageants.
- Comprendre la nécessité de travailler la relaxation dans une pratique zen.
- Intégrer les différents contenus dans les séances EPGV (précaution dos, relaxation, pratique en extérieur).



### Contenus de la formation

- Organisation de séquences pédagogiques en marche active et en marche nordique.
- Présentation et vécu de techniques pour un dos en bonne santé.
- Utilisation de la richesse du groupe (potentiel physique de chacun) et observation.
- Travail de réalisation personnelle de chaque technique.
- Mise en pratique de l'enseignement de chaque technique.

## Moyens techniques et pédagogiques

Alternance d'apports de connaissances et de mises en pratique sur le terrain.  
Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur.

## Outils de formation

- Contenus sur clefs et/ou fiches pédagogiques .

## Modalités de validation

- Feuilles de présence
- Émargements
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Évaluation formative : mises en situation pratique, animation de séquences

## Modalités de certification

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

## FRAIS DE FORMATION

**Pour les animateurs sportifs salariés EPGV**

- Frais d'inscription : 0€
- Supports pédagogiques : 0€
- Frais pédagogiques : 0€ - **Opération collective AFDAS**
- Frais de transport : **Opération collective AFDAS**
- Frais annexes (hébergement, restauration): **Opération collective AFDAS**

## Formateurs et/ou Intervenants

- Directeur de formation : CTR EPGV PACA.
- Intervenants experts métier

## Diplôme remis

L'Organisme de Formation remettra, en fin de formation un **certificat de réalisation**.

## Points forts

- Optimiser ses compétences
- Enrichir son offre d'animation
- Ajouter un outil supplémentaire à vos cours

## Durée et déroulé de la formation

- Formation en centre : **17 heures**.

## Pour aller plus loin

Nous vous conseillons de suivre, après cette formation, les formations Yoga, Marche Active, Marche Nordique, des formations complémentaires sur les techniques Zen Qi Gong, Do In, Relaxation ...

## FRAIS DE FORMATION

**Pour les animateurs sportifs non salariés EPGV**

- Chèque de caution à l'inscription : **145 €**
- Supports pédagogiques : **15 €**
- Frais pédagogiques : **136 €**
- Frais de transport **non** pris en charge par le COREG EPGV PACA.
- Frais annexes (hébergement, restauration) : **145 € non** pris en charge par le COREG EPGV PACA.

## Comment s'inscrire à cette formation

- **Positionnement :** 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**

- **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](mailto:paca@comite-epgv.fr)

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

Adresse postale :

8 rue du Grand Logis

13770 VENELLES