

# BARRE AU SOL



Formation non certificative



Appréciation des participants  
Pas de session précédemment

La barre au sol est une pratique physique inspirée des exercices de danse classique, mais adaptée au sol et sans barre. Elle se concentre principalement sur le renforcement musculaire, l'assouplissement et l'amélioration de la posture. Contrairement à un entraînement debout, les mouvements s'effectuent au sol, ce qui réduit les tensions sur les articulations tout en travaillant en profondeur les muscles.

## Date

Samedi 15  
novembre 25

## Lieu de formation

CREPS Boulouris  
(83)

## Durée

7 heures

## Effectif maximum

20 stagiaires

## Inscription avant

17 octobre 2025



## 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

- S'approprier les caractéristiques de l'activité et les connaissances pédagogiques qui y sont rattachées.
- Identifier un répertoire technique de base.
- Concevoir des séquences de Barre au sol.
- Intégrer des séquences dans les séances.



## Pré-requis

- Être licencié animateur à la FFEPSV - 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

- Connaître les mouvements possibles dans le répertoire de base.
- Analyser le placement correct.
- Lister les principes fondamentaux pour construire une séquence en toute sécurité.
- Vivre des séquences transposables dans les séances EPGV Sport santé.



## 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

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



## 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 "**BARRE AU SOL**"



## 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



## Pour aller plus loin ...

- A la suite de cette formation, nous vous conseillons de suivre les formations suivantes :
  - BODY ZEN
  - Les formations continues proposées par le Coreg EPGV Paca



## 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