

POSTURAL WALL



**Formation non
certificative**



Appréciation des participants
Pas de session précédemment

Travailler seul et contre un mur, étonnant comme programme non ? Cette nouvelle proposition est une réponse à la question initiale qui était : "comment travailler de façon efficace, en sécurité et sans matériel ?". Ainsi, le Postural Wall est une activité évolutive et adaptée au profil de chacun, sans investissement matériel. Il se présentera parfois en travail isolé, parfois en travail de chaîne musculaire. Les exercices proposés vont permettre de travailler toutes les capacités physiques de vos pratiquants, comme la souplesse, l'équilibre, le cardio, le renforcement musculaire et la motricité.

Date
Samedi 11 janvier
2025

**Lieu de
formation**
Valayans
(84)

Durée
7 heures

**Effectif
maximum**
20 stagiaires

**Inscription
avant**
13/12/2024



Public

- Titulaire du diplôme fédéral Animateur 1er degré Adultes ou Seniors en Salle.
- titulaire du CQP ALS option AGEES.
- 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

- Connaître les caractéristiques de l'activité et les bienfaits de sa pratique dans le cadre d'une approche Sport Santé.
- Maîtriser les grandes familles d'exercices en relation avec les différentes intentions éducatives pour construire des séquences ou séances.



Contenus de la formation

- Présentation de la pratique : les techniques sont inspirées du Yoga.
- Une forme de Yoga de la lignée de Sri B.K.S Iyengar un approche posturale minutieuse & précise.
- De multiples exercices se pratiquant debout, assis et couché.
- Différents mouvements et postures pour les différents parties du corps (mains & poignets, épaules, tronc, bassin, jambes).
- Enchaînement de mouvements, de postures pour :
 - renforcer
 - assouplir
 - mobiliser
 - favoriser l'alignement et l'ancrage (équilibre).



Pré-requis

- Être licencié à la FFEPGV - Saison 2024 2025
- 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.



Moyens techniques et pédagogiques

- Alternance d'apports de connaissances (biomécaniques @ notion d'énergétique) et de pratique individuelle et en groupe.
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur pour une intégration rapide dans les séances au quotidien.
- Il est possible d'adapter ces techniques pour un public d'enfants, d'adultes et de séniors.



Outils de formation

Séquences vidéos reprenant les séquences (accessible via internet).



Directeur de formation formateurs et/ ou intervenants

- Directeur de Formation : CTR EPGV PACA
- Intervenent 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 Continue Postural wall"



Points forts

- Optimiser ses compétences
- Enrichir son offre d'animation



Pour aller plus loin ...

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



FRAIS DE FORMATION

- Frais d'inscription : 0,00 €
- Support pédagogique : 0,00 €
- Frais pédagogique : **280,00 €**
- 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

- Positionnement : 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

- 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