

STRETCHING



Taux de réussite

Pas de session précédemment



Appréciation des participants

Pas de session précédemment

L'activité Stretching correspond à un ensemble de différentes techniques d'étirement (actif, passif dynamique, avec une respiration adaptée) en musique pour retrouver la mobilité articulaire, la souplesse, mais aussi le calme et le bien-être. La Formation Stretching vous permettra d'enrichir vos séances EPGV avec cette activité classée Wellness.



Dates

Du lundi 20 au
mardi 21 oct. 25



Lieu de formation

CREPS
Aix-en-Provence (13)



Durée

14h00



Effectif maximum

20 stagiaires



Inscription avant

19 sept. 25



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 Stretching.
- S'approprier les fondamentaux et les techniques de l'activité Stretching.
- S'approprier l'outil de formation (manuel).
- Concevoir des séquences de Stretching 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>



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 pédagogique (préparation et animation de séances et séquences).



Modalités de certification

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



Diplôme remis

- Attestation fédérale « **STRETCHING** ».



Durée et déroulé de la formation

- Formation en centre à : **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 innovant pour répondre aux demandes des pratiquants.
- Des outils clefs en main.



Pour aller plus loin

- Nous vous conseillons de suivre la formation :
 - Mobilité et mouvements fonctionnels
 - Yoga
 - Body Zen



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.corepgvpaca.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.corepgvpaca.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.corepgvpaca.fr
 Adresse postale :
 8 rue du Grand Logis
 13770 VENELLES