

# RESPIRATION – PERINÉE – DOS



**Formation non  
certificative**



**Appréciation des participants**  
*Pas de session précédemment*

Cette formation est dédiée à l'exploration et à la compréhension approfondie de trois éléments clés de notre santé physique et de notre bien-être général : la respiration, le dos et le périnée.

La respiration, le dos et le périnée sont interconnectés et jouent des rôles cruciaux dans notre posture, notre équilibre, notre mouvement et notre qualité de vie. Une bonne maîtrise de ces éléments peut significativement améliorer votre bien-être physique et émotionnel.

En explorant les connexions entre la respiration, le dos et le périnée, nous espérons vous donner les outils nécessaires pour améliorer votre santé physique, votre bien-être général et votre qualité de vie.



**Date**

24 mai 2025



**Lieu de  
formation**  
Valenty  
(05)



**Durée**  
7 heures



**Effectif  
maximum**  
20 stagiaires



**Inscription  
avant**  
Avril 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 champs sportif (BP, STAPS)



## 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

- Pratique de séquences pédagogiques
- Alternance d'apports de connaissances et de mise en pratique sur le terrain
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques précises en lien avec les compétences d'animateur



## Objectifs de la formation

- Remise à niveau ou complément de connaissances sur le fonctionnement du dos, l'importance de la respiration et la bonne utilisation du périnée dans les exercices.
- Explorer les Techniques Respiratoires : Apprendre des techniques de respiration efficaces pour améliorer l'oxygénation, réduire le stress et utiliser la bonne respiration dans les exercices.
- Renforcer et Protéger le Dos : Découvrir des exercices et des stratégies pour maintenir un dos sain, prévenir les douleurs et améliorer la posture.
- Comprendre et Tonifier le Périnée : Identifier les fonctions du périnée, apprendre à le localiser et à le renforcer à travers des exercices spécifiques.
- Approfondir ses compétences pédagogiques grâce à des connaissances sur une pratique auto centrée
- Savoir adapter ses propositions pédagogiques
- Maîtriser les recommandations de mise en sécurité liées à l'activité.



## Contenus de la formation

- La Respiration : Anatomie et physiologie de la respiration / les différentes techniques de respiration / Impact de la respiration sur le stress et la relaxation.
- La Santé du Dos : Structure et fonction de la colonne vertébrale/ Postures correctes et ergonomie / Exercices pour renforcer et stabiliser le dos.
- Le Périnée : Anatomie et rôle du périnée/ Exercices de localisation et de tonification / intégration du travail du périnée dans la vie quotidienne et les activités physiques.
- Proposition d'exercices adaptés aux capacités de chaque pratiquant.
- Le lien et le savoir-être avec le pratiquant.

## Outils de formation

- Contenus sur clés USB et/ou fiches pédagogiques.

## Modalités de validation

- Feuille de présence
- Fiche d'émargement

## Modalités de certification

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

## Diplôme remis

- Attestation de formation "**Formation Continue Respiration - Périnée - Dos**"

## Points forts

- Optimiser ses compétences
- Enrichir son offre d'animation

## FRAIS DE FORMATION

- Frais d'inscription : **0€**
- Supports pédagogiques : **0€**
- Frais pédagogiques : **280€**
- 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.

## 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 cliquer 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, es 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.

## Directeur de formation formateurs et/ou intervenants

- Directeur de Formation : CTR EPGV PACA
- Intervenants experts

## Durée et déroulé de la formation : 7 h

- Formation en centre : 7 heures

## Bénéfices métiers

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

## 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 ...

## 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.



### 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