

BOXING ENERGY EN EXTÉRIEUR



Formation non
certificative



Appréciation des participants
Pas de session précédemment

Le Boxing Energy est un entraînement cardio-respiratoire, en musique et sans matériel, inspiré des sports de combat. Pratiquée en extérieur, cette activité booste l'énergie, réduit le stress et renforce le bien-être. La Formation Boxing Energy vous permet d'enrichir vos séances EPGV avec une activité intense, motivante et fédératrice. Elle permettra de travailler les piliers cardio et renforcement musculaire. La nouveauté ? La pratique en extérieur !



Dates

17/04/2027



Lieu de
formation

Lieu à venir
(06/83)



Durée

7h00



Effectif max

20 stagiaires



Inscription avant

12/03/2027



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

- Acquérir les compétences techniques de l'animateur en Boxing Energy dans un environnement extérieur.
- Découvrir les fondamentaux et les techniques de l'activité en les adaptant aux contraintes et opportunités du plein air (espace, sol, météo, sécurité).
- Intégrer des séquences de Boxing Energy en extérieur, dans vos séances.
- Acquérir les notions de recommandations du pack sport-santé (les piliers cardio, renfo, équilibre, souplesse).



Pré-requis

- Être licencié à la FFEPGV - Saison 2026-2027.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niv1) ou PSC (Premiers Secours Citoyen).
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS) > <https://eaps.sports.gouv.fr>



Contenus de la formation

- Logique interne et technique de l'activité Boxing Energy®
- Répertoire de mouvements.
- Combinaison de mouvements et démarches pédagogiques.
- Exemple de combinaison de mouvements mêlant cardio, renfo avec ou sans musique



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 / contenu clés USB.



Moyens techniques et pédagogiques

- Supports pédagogiques.
- Pratiques physiques associées aux techniques.
- Échanges et travail collaboratif.



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



Diplôme remis

- Attestation de formation "**Formation Continue Boxing energy en extérieur**"



Points forts

- Un contenu innovant pour répondre aux demandes des pratiquants.
- Des outils clés en main.



Bénéfices métiers

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



Pour aller plus loin ...

- Pour aller plus loin, nous vous conseillons de suivre, les formations :
 - **Animateur sport santé 2.0**



FRAIS DE FORMATION

- Frais d'inscription : **10€**
- Supports pédagogiques : **0€**
- Frais pédagogiques : **224€**
- 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, dans la rubrique FORMATION : choisir la formation qui m'intéresse et s'inscrire directement en ligne.

[➤ Besoin d'infos](#)

- 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 cliquer sur :

[➤ Je m'inscris](#)

- 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

www.coregepgvpaca.fr

8 Rue du Grand Logis

13 770 VENELLES