

2023-2024

CATALOGUE FORMATIONS



Fédération Française

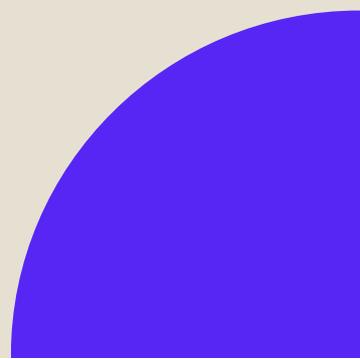
EPGV

COMITÉ RÉGIONAL
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

www.epgv-aura.fr



- 04** **CQP ALS AGÉE**
- 05** **Univers Zen**
- 09** **Univers Oxygène**
- 13** **Univers Energy**
- 14** **Univers Danse**
- 15** **Univers Senior**
- 16** **Univers Santé**
- 17** **Univers Bénévole**



CQP ALS AGEE



Certificat de **Qualification Professionnelle** **Animateur de Loisir Sportif**
mention **Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression**

RNCP 36661

Le titulaire du CQP ALS propose une activité physique et sportive d'initiation, de découverte, diversifiée et adaptée aux possibilités de tous visant prévention, santé, bien-être, incitation à la pratique et maintien de la forme dans une dimension éducative et ludique en permettant l'expression de chacun dans le respect et l'acceptation d'autrui.

Le CQP ALS option AGEE s'adresse aux personnes qui souhaitent exercer une fonction d'animation d'encadrement sportif et facilite l'accès aux autres diplômes professionnels.

Il constitue le premier niveau de qualification professionnelle de la filière "Activités Physiques pour Tous" et "Activités Gymniques de la Force et de la Forme".

Le titulaire du CQP ALS AGEE intervient auprès de tout type de public, en cours collectif, quelle que soit l'option choisie. Il assure en autonomie le face à face pédagogique. Les activités encadrées par le titulaire du CQP ALS AGEE relève du cadre réglementé des activités physiques et sportives au sens du Code du Sport.

Tests - positionnement: 08 septembre 2023

Regroupements : 20 octobre 2023 à juin 2024

Voiron - 38



Tests - positionnement: 09 septembre 2023

Regroupements : 13 octobre 2023 à juin 2024

Clermont-Ferrand - 63

04



SCAN ME

Pilates Intermédiaire

Le niveau intermédiaire en Pilates permet d'approfondir le niveau fondamental avec des options évolutives et l'intégration de nouveaux mouvements. L'animateur est alors en mesure de faire progresser ses pratiquants, qui ont déjà acquis les principes et les bases du PILATES.

23 au 24 octobre 2023 et 19 au 20 février 2024

Lyon MCJ Confluence - 69

Pilates Petit Matériel

Cette formation fait suite à la formation Pilates Fondamental. Elle permet à l'animateur de faire évoluer ses pratiquants dans l'activité Pilates en intégrant du petit matériel.

17 au 18 novembre 2023

Oullins - 69



Stretching

Cette formation aborde différentes techniques d'étirements en musique pour permettre à vos adhérents de retrouver leur mobilité articulaire et souplesse mais aussi leur calme et bien-être.

La Formation Stretching vous permettra d'enrichir vos séances avec cette activité adaptée à tous les publics.

03 au 04 janvier 2024

Lyon MCJ Confluence - 69

Stage 1 journée Zen

Approfondissement des techniques de relaxation et de stretching sur la base des éléments acquis en formation initiale.

Apport de techniques du stretching tri-dimensionnel et du Feldenkrais.

13 janvier 2024

Clermont-Ferrand - 63



Yoga niveau-1

La formation Yoga Niveau 1, va permettre d'appréhender la spécificité de l'activité Yoga développé à la FFEPGV, au travers de l'apprentissage de postures (Asana) et de techniques simples de respiration.

L'animateur pourra ainsi faire évoluer ses séances d'activités Zen en introduisant des postures de Yoga et techniques de respiratoires.

22 au 23 janvier 2024 et du 25 au 26 mars 2024

Villars - 42

Pilates Foam Roller

La formation Pilates Foam Roller permet à l'animateur de faire évoluer ses pratiquants dans l'activité Pilates en intégrant ce matériel très spécifique.

03 février 2024

Oullins - 69



Pilates Fondamental

La formation au module Pilates fondamental a pour objectif de faire découvrir les 8 principes de la méthode Pilates et les 15 mouvements fondamentaux pour construire une séance. C'est le premier niveau indispensable pour acquérir les bases de la méthode PILATES.

16 au 17 février 2024 et 14 au 15 juin 2024
Oullins - 69

13 au 14 juin 2024 et 11 au 12 octobre 2024
Le Puy-en-Velay - 43





Univers OXYGENE

Marche Active & Bungey Pump, marche dynamique

La formation Marche Active Sport Santé permet de développer les compétences pour animer en sécurité des séances ou des programmes innovants dans une perspective Sport Santé. Idéale pour enrichir les animations EPGV à l'extérieur avec des activités et une progression adaptée à tous les pratiquants .

L'activité BUNGY PUMP est une activité complète de marche dynamique à l'aide de bâtons spécifiques à ressorts. Cette activité permettra de travailler le renforcement musculaire aussi bien en salle qu'à l'extérieur.

23 au 26 octobre 2023

Voiron - 38



Univers OXYGENE

Marche Nordique Sport Santé

La formation Marche Nordique Sport Santé permet de développer les compétences pour animer en sécurité des séances ou des programmes innovants dans une perspective Sport Santé. Idéale pour enrichir les animations EPGV à l'extérieur avec une activité et une progression adaptée à tous les pratiquants !

25 au 26 janvier 2024 et 23 au 24 mai 2024

Vichy - 03



Univers OXYGENE

Marche dynamique: BUNGY PUMP

Cette formation est à l'attention des animateurs sportifs qui souhaitent enrichir leurs séances d'animations en extérieur ou salle grâce à l'activité BUNGY PUMP.

22 septembre 2023

Roanne - 42

30 mars 2024

Valence - 26



Univers OXYGENE

Cross Training Sport Santé

La formation Cross Training Sport Santé permet d'enrichir les animations EPGV à l'extérieur et de développer les compétences pour animer des séances ou des programmes dans une perspective Sport Santé.

Elle permet d'acquérir une maîtrise technique des exercices de renforcement musculaire et cardio-respiratoire avec du matériel spécifique.

29 au 30 juin 2024

Lyon - 69

Univers ENERGY

Stage 1 journée Energy

Approfondissement d'activités pour diversifier vos séances et permettre aux licenciés de travailler le cardio-respiratoire en musique.

14 octobre 2023

Oullins - 69

Fit'Ball

Le Fit'Ball est une méthode d'entraînement variée, effectuée avec un gros ballon qui permet un travail fonctionnel avec des exercices jouant sur l'instabilité et sollicitant les muscles en profondeur.

26 au 27 octobre 2023

Lyon MJC Confluence - 69





Univers DANSE

Dance Move®

Le Dance Move est une activité chorégraphiée et composée de thèmes musicaux : salsa, merengue, samba, raggaetton, soca, danse orientale, hip-hop, rock et disco...

La Formation Dance Move vous permettra d'enrichir vos séances avec cette activité d'expression.

Dates communiquées ultérieurement

Le Puy-en-Velay - 43

Univers SENIOR

"L'équilibre où en êtes-vous?©"

La formation au programme « L'Équilibre, où en êtes-vous ?© » Label Carsat Bourgogne/Franche-Comté (BFC) permet d'acquérir une démarche de prévention des chutes pour le maintien de l'autonomie de la personne âgée.

16 au 19 janvier 2024 et 01 au 02 juillet 2024
Loire - 42

Journée d'approfondissement public senior

Stage pour enrichir vos séances et les adapter au public senior.

16 mars 2024
Valence - 26



Module Commun Activités Physiques Adaptées

La formation propose aux animateurs de compléter leur savoir-faire et savoir-être en matière d'accueil des personnes souffrant d'une maladie chronique. Cette formation vous permet d'animer des séances adaptées issues du Pack Sport Santé EPGV.

Elle est le socle pour accéder aux formations Gym'Après Cancer®, Diabète&Surpoids.

Cette formation inscrite à l'arrêté du 8/11/2018 répond aux compétences attendues dans l'annexe du décret du 30/12/2016 (Sport sur Ordonnance).

26 au 29 février 2024

Oullins - 69

21 au 22 mars 2024 et 16 au 17 mai 2024

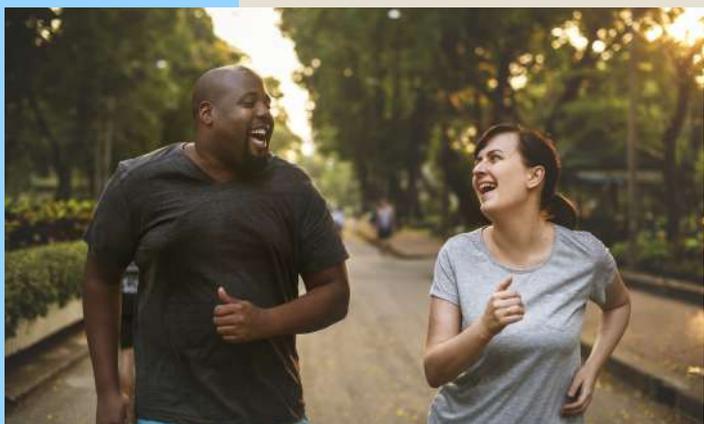
Loire - 42

Secouriste en santé mentale

Cette formation donne des clés pour repérer les troubles psychiques et ainsi aider la personne à aller vers le soin. Elle permet aussi d'avoir un comportement adapté en cas de crise: approcher, écouter, reconforter, informer et renseigner.

02 au 03 novembre 2023

Clermont-Ferrand - 63



Univers BENEVOLE

Accompagnateur Bénévole Randonnée niveau 1

La formation d'accompagnateur randonnée de niveau 1 permet d'encadrer des randonnées pédestres en toute sécurité .

07 au 10 novembre 2023 et 11 au 12 avril 2024

Loire - 42

Raquettes à neige

La formation d'accompagnateur randonnée raquettes à neige permet pour les ABR1 d'encadrer sur des sentiers balisés et répertoriés et pour les raquettes ABR2 sur des itinéraires hors balisage.

04 au 08 mars 2024 pour les titulaires ABR1

05 au 08 mars 2024 pour les titulaires ABR2

Col d'Ornon - 38



**COMITE REGIONAL
EPGV AURA**

Nous contacter



04 76 66 92 33



formation.aura@comite-epgv.fr



Pôle Formation
Domaine de la Brunerie
180 boulevard de Charavines, 38500 VOIRON
www.epgv-aura.fr

