

FORMATION :

« Proposer des séquences de relaxation à ses pratiquants : Relaxation Niveau fondamental »

La formation « Relaxation » permet de développer les compétences pour animer en sécurité des séquences de relaxation.

Idéal pour enrichir les séances EPGV, à tendance zen et dans l'air du temps !

PRE-REQUIS

- Etre titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (A1 adulte ou senior, CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...)
- Etre licencié à la FFEPGV
- Etre à jour de sa carte professionnelle d'Eduteur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

ACCESSIBILITE

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations. Faites-le nous savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- S'approprier ou approfondir les caractéristiques de l'activité et les connaissances théoriques et pédagogiques qui y sont rattachées.
- Concevoir et animer des séquences de relaxation.
- Maitriser les recommandations liées à l'activité.
- Permettre une pratique adaptée à la séance EPGV

CONTENUS DE LA FORMATION

- Définition de la relaxation : origine, courants, méthodes
- L'induction en relaxation : installation, protocole, posture de l'animateur
- Relaxation progressive de Jacobson (théorie et pratique)
- Les différentes techniques de relaxation : Relaxation progressive de Jacobson, Méthode Vittoz, training autogène de Schultz
- Les différentes techniques de respiration utilisées en relaxation
- Organisation, préparation et animation de la séquence
- Adaptation des séquences de relaxation aux différents publics
- Pratique de différentes séquences de relaxation
- Analyse des pratiques et remédiation

MOYENS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

- Positionnement
- Alternance d'apports de connaissances et de mise en pratique
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur
- Mise en situation et échanges de pratique



VOLUME HORAIRE DE LA FORMATION

- Formation en centre : 21 heures

DATES, LIEUX

- Dates : du 26 au 28/01/2024
- Lieu : Métropole de Bordeaux
- Date limite d'inscription : 12/01/2024

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 15

FORMATEUR

- Sylvie MONTEGUT, Intervenante Sophro-relaxologue, formatrice

MODALITE DE VALIDATION

- Fiche d'émargement
- Avoir suivi intégralement la formation
- Évaluation formative : Mises en situation pratique

TAUX DE REUSSITE

- 100 %

TAUX DE SATISFACTION

- 4,8/5 d'après 28 avis

DIPLOME REMIS

- Attestation Régionale «Relaxation Niveau Fondamental»

TARIFS ET FINANCEMENT

- Frais de dossier **à régler au moment de l'inscription** : 20 €
- Frais pédagogiques : 840 €
(En cas de non prise en charge au titre de la formation professionnelle, nous contacter pour un devis personnalisé : formation.na@comite-epgv.fr)
- Frais annexes (hébergement, restauration, déplacement) : non pris en charge par l'organisme de formation



BÉNÉFICES MÉTIER

- 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

À la suite de cette formation, nous vous conseillons de suivre les formations suivantes :

- Proposer des séances de relaxation à ses pratiquants : Relaxation -Niveau intermédiaire
- Proposer des séquences de Yoga à ses pratiquants

