

CATALOGUE DE  
FORMATION  
NORMANDIE



2020 - 2021

# ÉDITO DU PRÉSIDENT



Jacques HÉRICHER

*Président du*

*Comité Régional EPGV de Normandie*



**Animatrices, animateurs, élues, élus, dirigeantes, dirigeants**

**Cette nouvelle édition du programme régional des formations 2020-2021 est la continuité d'un travail collectif des salariés et des dirigeants de nos cinq départements.**

**À la demande des animateurs le programme des filières fédérales s'enrichit de nouvelles formations en réponse aux besoins des clubs.**

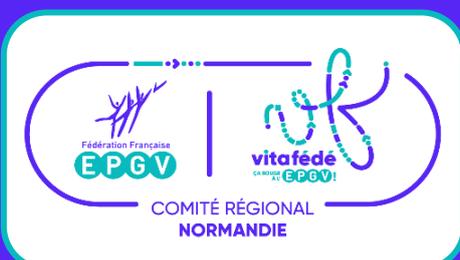
**Les formations dites « sur-mesure » dans les différents départements, un temps de rencontre pour acquérir de nouveaux savoirs.**

**Une nouvelle norme de qualité progressivement mise en place, notre organisme de formation s'adapte à l'évolution de la formation professionnelle.**

**En septembre au Centre des Congrès de Caen, se tiendra la « Convention Gym Volontaire : Étape du Vitafédé Tour ». Une journée de pratique d'activités sportives avec des intervenants experts.**

**Pour plus d'informations venez nous rejoindre sur notre site internet : <https://www.sport-sante.fr/epgv-comite-regional-normandie/accueil.html>**

**Au service de nos animateurs, de nos dirigeants, de nos stagiaires, l'équipe du comité régional, formateurs, secrétaires administratives et moi-même, vous souhaitent, une bonne saison sportive.**





# SOMMAIRE



Edito .....	2
Continuum de formation à l'EPGV .....	4
Comment financer votre formation .....	5
Vos contacts formation dans la région .....	6-7
<b>Formation initiale</b>	
CQP ALS option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression.....	8-9
<b>Filière tutorat</b>	
Tuteur .....	10-11
<b>Filière en salle</b>	
Pilates fondamental.....	12-13
Yoga niveau 1 .....	14-15
<b>Filière salle et extérieure</b>	
Cross training Sport Santé .....	16-17
<b>Filière sénior</b>	
Bien vieillir.....	18-19
Programme Gymmémoire® .....	20-21
<b>Filière prévention secondaire et tertiaire</b>	
Module commun Activités Physiques Adaptées.....	22-23
<b>Formation complémentaire</b>	
Les Fondamentaux du Sport Santé.....	24-25
<b>Filière bénévole</b>	
Remplacement Occasionnel Bénévole .....	26-27
<b>Formations sur-mesure</b>	
Formations sur-mesure dans vos départements.....	28
<b>Calendriers de formation 2020 - 2021</b>	
Région Normandie .....	30
Région Bretagne .....	31
Région Pays-de-la-Loire.....	32

# CONTINUUM DE FORMATION À L'EPGV



1

## CQP ALS AGÉE

Je souhaite travailler dans l'animation sportive et obtenir un diplôme reconnu par l'État



2

## FILIÈRES FÉDÉRALES

Ces formations délivrent une certification



Positionnement

Je fais l'état des lieux de mes compétences



Culture fédérale en e-learning

J'apprends à mieux connaître la fédération, étape incontournable pour accéder aux filières



Choix de la spécialité

Je peux continuer à me former en me spécialisant dans un ou plusieurs domaines proposés par l'EPGV

### \* Filière en Salle

Pilates Fondamental  
Yoga

### \* Filière en Salle et Extérieur

Cross Training Sport Santé

### \* Filière Sénior

Programme Gymmémoire®  
Bien vieillir

### \* Filière Tutorat

Tuteur

### \* Filière Prévention Secondaire et Tertiaire

Module Commun APA



3

## FORMATIONS SUR-MESURE

Sur 1/2 journée

Ces formations ne délivrent pas de certification

Je souhaite trouver un complément de formation sur une thématique spécifique

### DOMAINES

ACTIVITÉS  
PHYSIQUES ET  
SPORTIVES

PUBLICS

CONNAISSANCES  
THÉORIQUES

# COMMENT FINANCER VOTRE FORMATION ?

En fonction de votre situation personnelle et de votre statut professionnel, il existe différentes possibilités pour financer votre formation en totalité ou en partie.

Vous êtes âgé(e) de moins de 26 ans

Contactez la Mission Locale de votre secteur.  
Vous pouvez également bénéficier d'une aide du Conseil Départemental.

Vous êtes salarié(e)

Si vous souhaitez vous former en dehors de vos horaires de travail, vous pouvez mobiliser votre Compte Personnel de Formation (CPF).  
Sinon, vous pouvez demander à votre employeur de faire une demande de prise en charge auprès de l'Opérateur de Compétences (OPCO) dont dépend votre entreprise (l'AFDAS pour la branche sport).

**Afdas**

Vous êtes demandeur(se) d'emploi

Vous pouvez faire financer votre formation via votre CPF, ou vous orienter vers les organismes suivants selon votre situation :



Vous êtes travailleur(se) indépendant(e)

Vous pouvez solliciter l'organisme auquel vous cotisez au titre de la formation professionnelle. Si vous ne cotisez pas, vous devrez payer vous-même votre formation.



**Pour le CQP : Code RNCP → 13711 Code CPF → 249037**

**Avez-vous créé votre Compte Personnel de Formation ?**

**Savez-vous de quel budget vous disposez pour vous former ?**

**Pour tout savoir sur le CPF, rendez-vous sur [www.moncompteactivite.gouv.fr](http://www.moncompteactivite.gouv.fr)**

# VOS CONTACTS FORMATION EN NORMANDIE

**CODEP EPGV  
de la Manche**  
3 Bd de la Dollée  
50000 SAINT-LÔ  
02.33.56.95.34  
epgv.manche@wanadoo.fr

**CODEP EPGV  
du Calvados**  
930 Bd des Belles Portes  
14200 HEROUVILLE ST CLAIR  
02.31.06.00.63  
codep-gv14@epgv.fr

**CODEP EPGV  
de la Seine-Maritime**  
Parc d'activité  
11 Rue du Moulin à Poudre  
76150 MAROMME  
02.35.33.90.90  
gv.codep76@wanadoo.fr



**COREG EPGV  
de Normandie**  
7 Avenue de la voie au Coq  
14760 BRETTEVILLE s ODON  
02.31.28.78.71  
epgv.normandie@wanadoo.fr

**CODEP EPGV  
de l'Orne**  
Maison départementale  
des Sports  
61 bis Avenue de Basingstoke  
61000 ALENÇON  
02.33.80.27.66  
contact@codep61.epgv.fr

**CODEP EPGV  
de l'Eure**  
80 Rue Willy Brandt  
27000 EVREUX  
02.32.28.94.27  
codep-gv27@wanadoo.fr



# COMITÉ RÉGIONAL



**OLIVIER BERAGUAS**

Conseiller technique régional



**LAURENCE LEMAÎTRE**

Responsable administrative



**MARYLINE VIBERT**

Conseillère de formation



**ANAÏS GOMES**

Conseillère de formation



**KELLY PEROUELLE**

Secrétaire administrative

# COMITÉS DÉPARTEMENTAUX



**MAUD LEMOINE**

Conseillère de développement  
CODEP 14



**VINCENT BALLAIRE**

Conseiller de développement  
CODEP 27



**HUGUES OGER**

Conseiller de développement  
CODEP 50



**DAVID BOUTVILLE**

Conseiller de développement  
CODEP 61



**DEBORAH GANTIER**

Conseillère de développement  
CODEP 76

# INTERVENANTS EXTÉRIEURS



**ANNE-MARIE ROCTON**

Formatrice fédérale en région  
Pays de la Loire  
*Experte sur les techniques douces et les activités extérieures*



**CHRISTINE BRACCO**

Formatrice fédérale en région  
Bretagne  
*Expert sur les publics adulte et senior et sur les activités extérieures*



**PHILIPPE BARDOUL**

Directeur de formation en région  
Pays de la Loire  
*Expert sur le public adulte et les activités extérieures*



**SYLVIE MONTEGUT**

Formatrice fédérale  
*Experte sur les publics senior jusqu'au grand âge et sur les activités extérieures*



**GUILLAUME DONNEZ**

Formateur En Hauts-de-France  
*Expert sur les techniques douces*



# Formation initiale

## CQP ALS option AGEE

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

 **Formation en alternance**  
163 h

 **En centre de formation**  
(110 h)  
Positionnement : 07/10/2020  
Module 1 : 02/12/2020 au 04/12/2020  
Module 2 : 13/01/2021 au 15/01/2021  
Module 3 : 10/02/2021 au 12/02/2021  
Module 4 : 24/03/2021 au 26/03/2021  
Module 5 : 19/05/2021 au 21/05/2021

**En structure professionnelle**  
50 h

**Certification (3 h)**  
Juin 2021

**Public :**  
Toute personne voulant acquérir un premier niveau de qualification professionnelle dans les métiers de l'encadrement et de l'animation des activités physiques et sportives.

**Nombre de participants :**  
25 places



**Accessibilité**  
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.

### Descriptif de la formation

Le CQP ALS option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression constitue la première étape de qualification professionnelle de la filière Activités Physiques pour Tous ou Activités de la Forme. Il est la qualification professionnelle de base, socle de toutes nos formations fédérales complémentaires.

### Objectifs

- Acquérir les compétences professionnelles nécessaires à l'animation des activités physiques de loisir sportif, à travers trois UC (Unités Capitalisables) :
- UC1 : Etre capable de prendre en compte les publics et l'environnement pour préparer un projet d'action ;
  - UC2 : Etre capable de préparer, d'animer et d'encadrer une action d'animation ;
  - UC3 : Etre capable de mobiliser les connaissances et maîtriser les outils et techniques nécessaires à la conduite de l'activité.
- Option : Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression (AGEE)
- Techniques cardio
  - Renforcement musculaire
  - Techniques douces

### Contenus

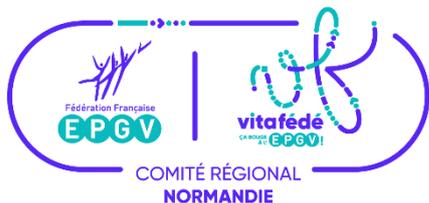
- Participation à la vie de la structure
  - Accueillir des publics
  - Participer au fonctionnement de la structure
  - Prendre en compte la structure dans son environnement local
- Conception d'un projet d'animation de loisir sportif
  - Prendre en compte le projet de la structure
  - Prendre en compte les caractéristiques des publics et de l'environnement
  - Prendre en compte les obligations légales et les règles de sécurité
  - Maîtriser les gestes et techniques nécessaires à la conduite de l'activité
- Réalisation d'un projet d'animation de loisir sportif
  - Réaliser une action d'animation
  - Maîtriser les outils et techniques de l'activité
  - Assurer la sécurité des pratiquants et des tiers



### Pré-requis

- Etre âgé de 16 ans minimum
- Etre titulaire du PSC1 Prévention et secours civiques de niveau 1
- Etre titulaire d'une attestation de réussite aux tests techniques spécifiques à l'option AGEE
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à l'animation et à la pratique sportive de moins d'un an.
- En complément, vous devrez impérativement fournir une "attestation de stagiaire en formation" délivrée à partir du site EAPS





COMITÉ RÉGIONAL  
NORMANDIE



## Formation initiale

# CQP ALS option AGEE

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

Clôture des inscriptions au  
positionnement

21/09/2020

Clôture des inscriptions à  
la formation

31/10/2020

### Coût

Frais de positionnement : 20 €

Frais de dossier : 20 €

€ Frais pédagogiques Centre :  
1 890 €

Héb./restauration Pension  
complète : 453 €

Restauration 1/2 pension : 150 €



Lieu :

Centre Sportif de  
Normandie à Houlgate (14)

Diplôme remis :

Diplôme de la CPNEF Sport :  
CQP ALS AGEE

Outils de formation :

- Fiches enfant (3-6 ans)
- Carnet d'accompagnement et Carnet de bord de l'animation enfant
- Supports de cours



Contact :

Service de formation  
Laurence Lemaître  
02 31 28 78 71

Chaque Comité départemental est aussi à votre service pour vous :  
- accompagner dans votre projet  
- rechercher un emploi dans le réseau EPGV

## Moyens techniques et pédagogiques

- Formation centrée sur la pratique en lien avec les compétences métiers de l'animateur/animateur sportif/ve.
- Mise en situation d'animation progressive tout au long du processus de formation
- Animation de séances et de séquences pédagogiques avec feedbacks
- Evaluation formative des compétences et des connaissances via des activités en présentiel (Etude de cas, travaux en sous groupes) et des Quiz
- Individualisation de l'accompagnement afin de répondre aux besoins et aux attentes des apprenants

## Encadrement

Directeur de formation : Olivier BERAGUAS (Conseiller Technique Régional)  
Intervenante : Anaïs GOMES (Conseillère de formation)

## Modalités de validation

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Evaluation formative :
  - Quiz / Questionnaires
  - Situations interactives (auto-évaluation)
  - Mises en situation pédagogique (Préparation et animation de séances et de séquences)

## Modalités de certification

- Pour y accéder :
  - Avoir suivi l'ensemble du cursus de formation défini lors du Plan Individuel de Formation (PIF)
- Épreuves d'évaluation :
  - Soutenance d'un dossier et entretien
  - Préparation, réalisation d'une séance d'animation et entretien

L'acquisition du CQP ALS peut se faire par Validation d'Acquis d'Expérience (VAE)



## Points forts

- Diplôme professionnel associant les compétences pédagogiques et techniques de l'animation physique et sportive
- Un environnement de travail sur l'ensemble du territoire français (Métropole et Outre-Mer)
- Une équipe pédagogique composée de formateurs certifiés nationalement ou experts dans les domaines pédagogiques.
- Accompagnement par les tuteurs entreprise lors des phases d'alternance en milieu professionnel

Nb : Nous vous conseillons de suivre, après cette formation, une spécialisation dans les filières fédérales de la FFEPGV ou une autre certification d'état (BPJEPS) ou de la branche professionnelle sport (CQP)



### 8 heures de formation



- 2 classes virtuelles
- 1 visite formative
- 5 entretiens tél.

### Public :

- Titulaire du diplôme fédéral "Animateur 1er degré Adultes ou Seniors en salle"
- Titulaire du CQP ALS
- Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP – STAPS)

### Nombre de participants :

10 places



### Accessibilité

**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.**

## Formation certifiante

# TUTEUR

### Descriptif de la formation

La formation Tuteur accompagnateur permet d'intégrer un dispositif de formation où l'accompagnement individuel devient un levier de réussite.

Cette formation apporte le savoir-faire et les outils nécessaires à l'accompagnement.

Elle est encadrée par un formateur qualifié et habilité par la FFEPGV. La validation de la formation se concrétise par une attestation fédérale « Tuteur accompagnateur ».

### Objectifs

- Accompagner un stagiaire en formation durant la période d'alternance en structure professionnelle
- Savoir se positionner en tant que tuteur
- Analyser ses compétences pour savoir les partager
- Conduire les entretiens pour faciliter les apprentissages

### Contenus

- Les fondamentaux du tutorat: la définition des objectifs de l'accompagnement, le rôle des différents acteurs (Les différents tuteurs - l'équipe pédagogique ...)
- Les attendus de la formation en alternance et les modalités d'évaluation (Processus de formation 100% présentiel ou mixte - les modalités d'évaluation des stagiaires...)
- La posture du tuteur (La mission du tuteur - son rôle auprès des apprenants - dans sa structure professionnelle et auprès de l'organisme de formation)
- L'appropriation du déroulé de la formation et des compétences attendues chez l'animateur (Référentiel de compétences et de certification)
- Les méthodes et outils nécessaires au suivi de stagiaires en formation professionnelle pour assurer le lien avec le centre de formation (grilles d'observations et d'évaluations, guide d'accompagnement)
- L'entretien pédagogique (Entretien d'accueil - entretien de recadrage - entretien bilan)
- Le feedback
- Pratiquer et faire pratiquer une démarche réflexive (Les composantes de l'analyse de pratiques - décrire/problématiser/analyser/théoriser l'action/réinvestir dans l'action)
- Accompagner le projet de stage

### Pré-requis

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire du PSC1 Prévention et Secours Civiques de niveau 1
- Être titulaire de la formation "Culture fédérale"
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- Justifier d'une expérience d'animation d'au moins 2 ans auprès des différents publics



**Clôture des inscriptions**  
**31/10/2020**



**Coût**

**Frais pédagogiques : Pris en charge par le Coreg**



**Lieu :**

**À distance**

**Diplôme :**

**Certificat fédéral**  
**« Tuteur »**

**Outils de formation**

- **Plateforme d'apprentissage à distance avec accès personnalisé aux contenus de formation**
- **Guide du tutorat (Guide d'entretien - grilles d'observation - fiche de suivi ...)**



**Contact :**

**Service de formation**  
**Laurence Lemaître**  
**02 31 28 78 71**

**Chaque Comité départemental est aussi à votre service pour vous :**  
- accompagner dans votre projet  
- rechercher un emploi dans le réseau EPGV



**Formation certifiante**

**TUTEUR**



**Moyens techniques et pédagogiques**

- Documents supports remis aux stagiaires
- Travaux en sous-groupes.
- Etude de cas
- Jeux de rôles
- Quiz
- Mise à disposition en ligne de documents supports et d'activité en amont, pendant et à la suite de la formation.



**Encadrement**

Directeur de formation : Olivier BERAGUAS (Conseiller Technique Régional)  
Intervenante : Anaïs GOMES (Conseillère de formation)



**Modalités de validation**

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Evaluation formative :
  - Quiz / Questionnaires
  - Situations interactives (auto-évaluation)
  - Etude de cas / Proposition de séance adaptée



**Modalités de certification**

- Pour y accéder :
  - Avoir accompagné un stagiaire en structure
- Epreuves d'évaluation :
  - Présentation d'une étude de cas / Analyse de situations professionnelles



**Points forts**

- Une formation pratique avec l'utilisation d'outils pour faire le lien entre l'organisme de formation, l'association et le stagiaire en formation



# Formation certifiante

## PILATES FONDAMENTAL



**28 heures de formation**

- 21 heures en centre
- Animation de séquences pendant 3 mois
- 7 heures de certification

**19 au 21 octobre 2020**  
Certification 05 juillet 2021

**Public :**

- Titulaire du diplôme fédéral « animateur 1er degré Adultes en salle »
- Titulaire du CQP ALS option AGEÉ
  - Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs
  - Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP-STAPS...)

**Nombre de participants :**  
25 places



### Descriptif de la formation

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.

### Objectifs

- ✦ Renforcer les compétences techniques de l'animateur dans Pilates Fondamental
- ✦ S'appropriier les fondamentaux et les techniques de l'activité Pilates Fondamental
- ✦ S'appropriier l'outil de formation (manuel et DVD)
- ✦ Concevoir des séquences de Pilates dans la logique de l'activité

### Contenus

- ✦ Logique interne et technique de l'activité Pilates Fondamental
- ✦ Répertoire de mouvements
- ✦ Combinaison de mouvements et démarches pédagogiques
- ✦ Créativité et expression
- ✦ Exemple de combinaison de mouvements

### Pré-requis

- ✦ Être licencié à la FFEPGV
- ✦ Être titulaire du PSC1 Prévention et Secours Civiques de niveau 1
- ✦ Être titulaire de la formation "Culture fédérale"
- ✦ Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- ✦ Avoir des expériences dans un ou plusieurs domaines (techniques d'expression, techniques cardio, renforcement musculaire, techniques douces) et dans l'activité Pilates Fondamental

**Accessibilité**

**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.**



# Formation certifiante

## PILATES FONDAMENTAL



**Clôture des inscriptions :**  
28 septembre 2020

**Coût de la formation :**  
 € Frais de dossier : 20 €  
 Frais pédagogiques : 476 €  
 Frais d'hébergement/restauration : 100 €

**Lieu :** Centre Régional Jeunesse et Sport du Havre (76)

**Diplôme remis :**  
Certificat fédéral « Pilates Fondamental »

**Outils de formation :**  
 • Manuel de formation  
 • DVD explicatif pas à pas des différentes techniques



### Moyens techniques et pédagogiques

Alternance d'apports de connaissances et de mise en pratique sur le terrain.  
 Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur

### Encadrement

Directrice de formation : Anne-Marie ROCTON (Conseillère de formation Pays de la Loire)  
 Intervenante : Anaïs GOMES (Conseillère de formation)

### Modalités de validation

- ✦ Feuilles de présence
- ✦ Fiche d'émargement
- ✦ Formulaires d'évaluation de la formation
- ✦ Evaluation formative :
  - Mises en situation pratique
  - Animation de séquences

### Modalités de certification

- ✦ Pour y accéder :
  - Avoir animé des séquences de Pilates Fondamental au minimum durant 3 mois
- ✦ Epreuves d'évaluation :
  - Epreuve d'animation d'une séquence tirée au sort
  - Epreuve de démonstration technique sur la maîtrise des postures
  - Epreuve de connaissance sous forme d'un QCM



**Contact :**  
**Service de formation**  
**Laurence Lemaître**  
**02 31 28 78 71**  
**Epgv.normandie@wanadoo.fr**

### Points forts

- ✦ Une formation modulaire pour enrichir ses compétences d'animateur.
- ✦ Un contenu indispensable pour répondre aux demandes de bien-être et de santé au quotidien, adapté aux besoins de chacun, tant pour les pratiquants que pour les animateurs
- ✦ Des outils clés en main avec la remise du manuel et son DVD Pilates Fondamental

*Nb : Nous vous conseillons de suivre, après cette formation, la formation Pilates intermédiaire*



# Formation certifiante

## YOGA NIVEAU 1



**28 heures de formation**

- 21 heures en centre
- Animation de séquences pendant 3 mois
- 7 heures de certification

**03 au 05 mai 2021**  
Certification 09 juillet 2021

**Public :**

- Titulaire du diplôme fédéral « 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...)

**Nombre de participants :**  
**25 places**



### Descriptif de la formation

La formation au Yoga Niveau 1, va permettre d'appréhender la spécificité de l'activité Yoga, tel que développer à la FFEPGV, au travers de l'apprentissage de postures (Asana) et de techniques simples de respiration. L'animateur pourra ainsi faire évoluer des séances d'activités Zen en introduisant des postures de Yoga et techniques respiratoires.

### Objectifs

- ✦ Approfondir ou acquérir des connaissances sur deux thématiques : postures (asanas) Technique simple sur le souffle (pranayama)
- ✦ Approfondir ou acquérir des connaissances techniques du Yoga dans la spécificité du module Yoga niveau 1
- ✦ S'approprier l'outil de formation (Manuel d'activités Yoga niveau 1)

### Contenus

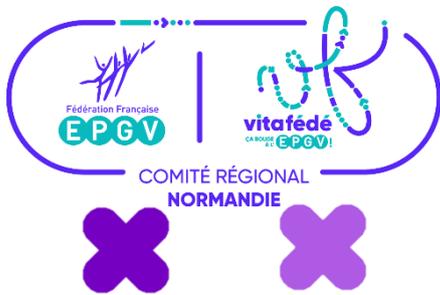
- ✦ Logique interne de l'activité Yoga telle que définie à la FFEPGV.
- ✦ L'environnement de la pratique Yoga
- ✦ Vivre une séance
- ✦ Répertoire de postures Asanas (12 postures et contre postures de base)
- ✦ Réalisation de 2 enchaînements
- ✦ Technique respiration Pranayama la place du souffle
- ✦ Organisation de séquences

### Pré-requis

- ✦ Être licencié à la FFEPGV
- ✦ Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- ✦ Être titulaire de la formation "Culture fédérale"
- ✦ Être à jour de sa carte professionnelle d'Eduteur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- ✦ Avoir une pratique personnelle du Yoga
- ✦ Avoir une expérience et/ou un intérêt à porter les activités Wellness

**Accessibilité**

**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.**



## Formation certifiante

# YOGA NIVEAU 1



**Clôture des inscriptions :**  
12 avril 2021

## Moyens techniques et pédagogiques

Alternance d'apports de connaissances et de mise en pratique sur le terrain.  
Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur

**Coût de la formation :**  
€ Frais de dossier : 20 €  
Frais pédagogiques : 476 €  
Frais d'hébergement/restauration : 100 €

## Encadrement

Directeur de formation : Olivier BERAGUAS (Conseiller Technique Régional)  
Expert : Guillaume DONNEZ (Éducateur sportif, formateur)  
Intervenante : Anaïs GOMES (Conseillère de formation)

**Lieu :**  
Saint-Lô (50)

## Modalités de validation

- ✦ Feuilles de présence
- ✦ Fiche d'émargement
- ✦ Formulaires d'évaluation de la formation
- ✦ Evaluation formative :
  - Quiz / Questionnaires
  - Mises en situation pratique
  - Animation de séquences

**Diplôme remis :**  
Certificat fédéral « Yoga Niveau 1 »

## Modalités de certification

**Outils de formation :**

- Manuel de formation
- DVD explicatif pas à pas des différentes techniques

- ✦ Pour y accéder :
  - Avoir animé des séquences de Yoga Niveau 1 au minimum durant 3 mois
- ✦ Epreuves d'évaluation :
  - Epreuve d'animation d'une séquence tirée au sort
  - Epreuve de démonstration technique sur la maîtrise des postures
  - Epreuve de connaissance sous forme d'un QCM



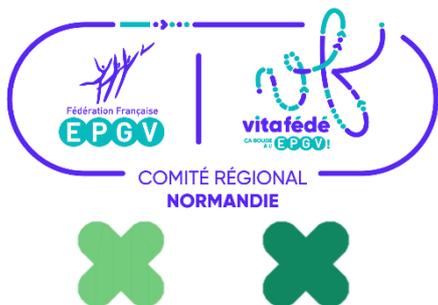
**Contact :**

**Service de formation**  
Laurence Lemaître  
02 31 28 78 71

Epgv.normandie@wanadoo.fr

## Points forts

- ✦ Une formation modulaire pour enrichir ses compétences d'animateur.
- ✦ Des outils clefs en main avec la remise du manuel Yoga



# Formation certifiante CROSS TRAINING SPORT SANTÉ



16 heures de formation

28 au 30 octobre 2020

**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

**Nombre de participants :**  
20 places

## Descriptif de la formation

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.

## Objectifs

- ✦ S'approprier les caractéristiques de l'activité et les connaissances théoriques et pédagogiques qui y sont rattachées
- ✦ Concevoir des séances et/ou un programme de Cross Training Sport Santé répondant à des intentions éducatives variées
- ✦ Maîtriser les connexes sur la séance de Gymnastique Volontaire (tabata, musiques, etc.)
- ✦ Permettre une pratique physique dans une perspective Sport-Santé

## Contenus

- ✦ Les courbes de séance
- ✦ Les exercices isolés (aux élastiques, TRX, cordes, fitball, foam roller, kettlebell, etc.)
- ✦ Les blocs (ensembles exercices)
- ✦ Les formes de travail et les formes de groupe
- ✦ Le lien et le savoir-être avec le pratiquant
- ✦ Les corrections posturales
- ✦ Les indicateurs d'évaluation sur la séance et le projet du pratiquant
- ✦ Le lien avec la pratique dans d'autres activités sportives (sport-collectif, danse, trail, randonnée,...)
- ✦ Construire une planification de séances



**Accessibilité**

**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.**

## Pré-requis

- ✦ Être licencié à la FFEPGV
- ✦ Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- ✦ Être titulaire de la formation "Culture fédérale"
- ✦ Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)



# Formation certifiante

## CROSS TRAINING SPORT SANTÉ



**Clôture des inscriptions :**  
**07 octobre 2020**

**Coût de la formation :**  
 € **Frais de dossier : 20 €**  
**Frais pédagogiques : 272 €**  
**Frais d'héb./restauration : 90 €**

**Lieu :**  
**Centre Régional de la Jeunesse et du Sport Le Havre (76)**

**Diplôme remis :**  
**Attestation fédérale « Cross Training Sport Santé »**

**Outils de formation :**

- Vidéos pédagogiques (share point CTSS)
- Fiches de situation single en latex (disponibles auprès de GEVEDIT)

### Moyens techniques et pédagogiques

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

### Encadrement

Directeur de formation : Philippe BARDOUL (Directeur de formation Pays de la Loire)  
 Intervenante : Anaïs GOMES (Conseillère de formation)

### Modalités de validation

- ✦ Feuilles de présence
- ✦ Fiche d'émargement
- ✦ Formulaires d'évaluation de la formation
- ✦ Evaluation formative :
  - Quiz / Questionnaires
  - Mises en situation pratique
  - Animation de séquences
  - Etudes de cas

### Modalités de certification

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



**Contact :**  
**Service de formation**  
**Laurence Lemaître**  
**02 31 28 78 71**  
**Epgv.normandie@wanadoo.fr**

### Points forts

- ✦ Proposer une activité physique extérieure pour développer votre projet professionnel
- ✦ Module de formation comprenant des ateliers interactifs – théoriques et pratiques

*Nb : Nous vous conseillons de suivre après cette formation, les formations :*

- Marche Nordique Sport Santé
- Marche Active Sport Santé
- Courir Sport Santé



## Formation certifiante

# BIEN VIEILLIR



### 28 heures de formation



- 21 heures en centre
- Animation de 10 séances auprès d'un public senior (14h)
- 7 heures de certification

1<sup>er</sup> au 03 mars 2021



Certification 08 juillet 2021

### Public :

- Titulaire du diplôme fédéral "Animateur 1er degré Adulte 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

### Nombre de participants :

20 places



### Accessibilité

**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.**

## Descriptif de la formation

La formation « Bien vieillir » permet de renforcer ses connaissances et ses compétences dans l'animation de séances au sein des clubs EPGV et dans l'animation d'ateliers du Bien Vieillir en lien avec les partenaires territoriaux.

## Objectifs

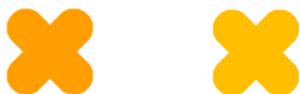
- ✦ Connaître l'environnement fédéral et les politiques publiques du vieillissement
- ✦ S'intégrer dans l'approche systémique du Bien Vieillir
- ✦ Acquérir des connaissances sur le vieillissement usuel des grandes fonctions
- ✦ Concevoir, animer et évaluer des séances "Bien Vieillir" et/ou des ateliers de prévention du Bien Vieillir
- ✦ Savoir adapter la pratique au regard des capacités des pratiquants
- ✦ Faciliter l'accompagnement individuel de chaque participant
- ✦ Assurer la sécurité des pratiquants

## Contenus

- ✦ Les partenariats territoriaux : lien Intér-régimes, conférence des financeurs, mutuelles ...
- ✦ Approche multidimensionnelle du Bien Vieillir : l'alimentation, les bienfaits de l'APS, l'éducation à la santé
- ✦ Les aspects sociodémographiques, notion de vieillissement : les différentes typologies de senior (actifs, fragiles, dépendant), niveau d'autonomie fonctionnelle
- ✦ Le vieillissement des grandes fonctions : cardiovasculaire, pulmonaire, musculaire, cognitive
- ✦ Les motivations et l'environnement socio-économique
- ✦ Démarches pédagogiques pour la construction de séances Bien Vieillir ou d'ateliers du Bien Vieillir (tests, conception, mise en situation, progression, évaluation)
- ✦ Construction de cycles pédagogiques - Individualisation des situations pédagogiques
- ✦ Programmation au vu des recommandations d'activités physiques pour les seniors, des capacités des pratiquants et de leur état de santé - Entrée par les piliers de l'autonomie (Cardio, RM, Souplesse, HM), Intensité, diversité et lien social
- ✦ Le choix des Activités Physiques et Sportives supports, traitement didactique
- ✦ Transferts des situations pédagogiques dans la vie quotidienne
- ✦ Approche de la spécificité du public :
- ✦ L'aménagement du milieu
- ✦ Aspects sécuritaires : intensité et fréquence de travail, temps de récupération / temps de travail, les charges, les répétitions, précautions, posture, prothèses, appareillages...
- ✦ Aspects sécuritaires liés à l'activité

## Pré-requis

- ✦ Être licencié à la FFEPGV
- ✦ Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- ✦ Être titulaire de la formation "Culture fédérale"
- ✦ Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)



## Formation certifiante

# BIEN VIEILLIR



**Clôture des inscriptions :**

**08 février 2021**

**Coût de la formation :**



**Frais de dossier : 20€**

**Frais pédagogiques : 476 €**

**Frais d'héb./restauration :  
100 €**

**Lieu :**



**Alençon (61)**

**Diplôme remis :**

**Certificat fédéral  
« Bien Vieillir »**

**Outils de formation :**

- Diaporamas contenus théoriques Bien Vieillir
- Mallette pédagogique Bien Vieillir - 120 fiches pratiques

**Tests de condition physique  
"Pass Sport Santé Senior"  
(guide pédagogique)**

- Fiches séquences d'animation RM, Souplesse, HM, CM, Cardio



**Contact :**

**Service de formation**

**Laurence Lemaître**

**02 31 28 78 71**

**Epgv.normandie@wanadoo.fr**

## Moyens techniques et pédagogiques

- ✦ Travail individuel et par groupe à l'aide des outils de formation fournis
- ✦ Alternance apports théoriques et pratiques
- ✦ Mise en situation de vieillissement (problème de vue, d'audition, empêchements articulaires...)
- ✦ Animations pédagogiques auprès d'un public réel

## Encadrement

Directeur de formation : Christine BRACCO (Directrice de formation Bretagne)

Équipe de formation : Anaïs GOMES (Conseillère de formation)

## Moyens de validation

- ✦ Feuilles de présence
- ✦ Fiche d'émargement
- ✦ Formulaires d'évaluation de la formation
- ✦ Evaluation formative :
  - Quiz / Questionnaires
  - Mises en situation pratique
  - Animation de séquences

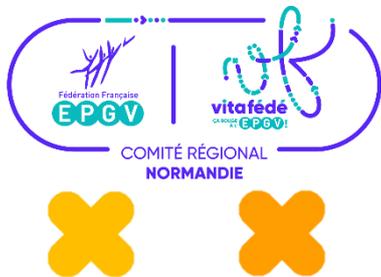
## Moyens de certification

- ✦ Pour y accéder :
  - Avoir animé un minimum de 10 séances auprès d'un public senior
- ✦ Epreuves d'évaluation :
  - Présentation d'une étude de cas / Analyse de situations professionnelles
- ✦ Epreuve de connaissance sous forme d'un QCM



## Points forts

- ✦ Enrichissement des savoir-faire pour adapter la séance EPGV pour un public en reprise d'activité
- ✦ Des apports d'outils pour la construction de votre séance
- ✦ Des échanges de pratiques avec des formateurs experts et des professionnels de santé pour la construction de votre projet d'animation
- ✦ La valorisation de vos savoir-faire au travers des mises en situation sur public réel



## Formation certifiante **GYMMÉMOIRE®** Programme



**42 heures de formation**

- 21 heures en centre
- Animation de 10 séances auprès d'un public senior (14h)
- 7 heures de certification

**26 au 28 octobre 2020**  
**Certification 06 juillet 2021**

**Public :**

- Titulaire du diplôme fédéral "Animateur 1er degré Seniors en salle"
- Titulaire du CQP ALS Option AGEÉ
- Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs
  - Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif

**Nombre de participants :**  
**20 places**



**Accessibilité**

**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.**

### Descriptif de la formation

La formation au Programme Gymmémoire® permet d'acquérir les méthodes, les outils nécessaires à l'encadrement du Programme Gymmémoire® et à l'animation de séances d'EPGV à dominante mémoire (atelier Corps et mémoire)

### Objectifs

- ✦ S'intégrer dans l'approche écologique du Bien Vieillir liée à la mémoire
- ✦ Acquérir les connaissances liées au vieillissement usuel de la fonction mnésique
- ✦ S'approprier et maîtriser le programme fédéral Gymmémoire®
- ✦ Concevoir, Animer et évaluer un programme Gymmémoire et/ou des séances EPGV mémoire
- ✦ Assurer la sécurité des pratiquants

### Contenus

- ✦ Les partenaires locaux et la dynamique de prévention territoriale
- ✦ Données épidémiologiques
- ✦ Approche multidimensionnelle du Bien Vieillir : le sommeil, l'activité cérébrale, les médicaments
- ✦ Le vieillissement de la fonction mnésique - Les différents types de mémoire, la plainte mnésique, l'oubli
- ✦ La justification du concept Gymmémoire® : de la recherche au programme
- ✦ Les contenus technico-pédagogiques des situations de stimulation : le réentrainement des mécanismes de mémorisation, l'attention, la vigilance, le rappel
- ✦ L'élaboration d'un programme d'entraînement : conception et conduite de séances / évaluation d'une séance / tests
- ✦ Transferts des situations pédagogiques dans la vie quotidienne
- ✦ Les tests mémoire : les protocoles des tests, procédure de mise en œuvre, évaluation
- ✦ La prise en compte du protocole mémoire en lien avec les partenaires
- ✦ Les Tests de la fonction mnésique (externes, scientifiques...) et les tests Gymmémoire®
- ✦ L'aménagement du milieu : solliciter l'attention et la concentration des participants
- ✦ Aspects sécuritaires : précautions à prendre lors des passages au sol, les franchissements d'obstacles, les postures et les points de charge sur certaines postures, les prothèses, les appareillages...
- ✦ Aspects sécuritaires liés à l'activité

### Pré-requis

- ✦ Être licencié à la FFEPGV
- ✦ Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- ✦ Être titulaire de la formation "Culture fédérale"
- ✦ Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- ✦ Être titulaire de la Certification Bien Vieillir
- ✦ Avoir une expérience d'animation du public senior 2 ans souhaitée



## Formation certifiante **GYMMÉMOIRE®** Programme



**Clôture des inscriptions :**  
**05 octobre 2020**

**Coût de la formation :**  
€ **Frais de dossier : 20€**  
**Frais pédagogiques : 476 €**  
**Frais d'héb./restauration :**  
**100 €**

**Lieu : Centre Sportif de Normandie Houlgate (14)**

**Diplôme remis :**  
**Certificat fédéral « Programme Gymmémotre® »**

**Outils de formation :**

- Diaporamas contenus théoriques mémoire
- Mallette pédagogique Gymmémotre® - 40 fiches pratiques
- Tests mémoire (4 tests référence)
- Fiches séquences d'animation Mémoire
- Livret d'accompagnement de la Web série (inter-régimes) et tous les documents liés
- Kit simul



**Contact :**

**Service de formation**  
**Laurence Lemaître**  
**02 31 28 78 71**

**Epgv.normandie@wanadoo.fr**

### ➤ Moyens techniques et pédagogiques

- ✦ Travail individuel et par groupe à l'aide des outils de formation fournis
- ✦ Alternance apports théoriques et pratiques
- ✦ Animations pédagogiques auprès d'un public senior
- ✦ Utilisation des supports de communication du Bien Vieillir liés à la mémoire (outils internes et externes)
- ✦ Connaissances des applications d'évaluation en vigueur sur les territoires

### ➤ Encadrement

Directeur de formation : Sylvie MONTÉGUT (Directrice de formation indépendante)

Intervenant : Extérieur à déterminer

### ➤ Moyens de validation

- ✦ Feuilles de présence
- ✦ Fiche d'émargement
- ✦ Formulaires d'évaluation de la formation
- ✦ Evaluation formative :
  - Quiz / Questionnaires
  - Mises en situation pratique
  - Animation de séquences

### ➤ Moyens de certification

- ✦ Pour y accéder :
  - Avoir animé un minimum de 10 séances à dominante mémoire auprès d'un public senior ou dans le cadre d'un programme Gymmémotre®
- ✦ Epreuves d'évaluation :
  - Présentation d'une étude de cas / Analyse de situations professionnelles
- ✦ Epreuve de connaissance sous forme d'un QCM



### ➤ Points forts

- ✦ Approfondissement des connaissances et des savoir-faire pour entretenir les capacités de mémorisation
- ✦ Observation de séances et encadrement de séances mémoire ou d'un programme Gymmémotre®
- ✦ Echanges et analyses d'expériences
- ✦ Un accompagnement formatif avec apports de méthodes et d'outils

*Nb : Nous vous conseillons de suivre, après cette formation :*

- Bien Vieillir - Équilibre
- Marche Nordique Sport Santé®
- Marche Active Sport Santé®

# Formation certifiante MODULE COMMUN ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

28 heures de formation



+ 21 heures en centre  
+ 7 heures de certification



22 au 24 février 2021

Certification : 07 juillet 2021

## Public :

- Titulaire du diplôme "Animateur 1er degré Adultes ou Seniors en salle"
- Titulaire du CQP ALS Option AGEÉ
- Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif

Nombre de participants :

20 places



## Accessibilité

**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.**

## Descriptif de la formation

La formation Module Commun APA 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 SANTE pour un public atteint d'une Affection de Longue Durée (ALD). Cette formation inscrite à l'arrêté du 8 novembre 018 répond aux compétences attendues dans l'annexe I du décret du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée (Sport sur Ordonnance).

## Objectifs

- ✦ Acquérir les connaissances fondamentales liées aux maladies chroniques
- ✦ Connaître les principales caractéristiques des personnes concernées
- ✦ S'approprier les caractéristiques de l'activité physique adaptée et les connaissances théoriques qui y sont rattachées
- ✦ Concevoir et animer des séances d'activités physiques adaptées aux spécificités des pratiquants souffrant d'une maladie chronique
- ✦ S'approprier le contexte de mise en œuvre de séances issues du PACK SPORT SANTE
- ✦ S'approprier l'outil de recueil et d'analyse en ligne I-Programmes EPGV

## Contenus

- ✦ Données sur les maladies chroniques les plus développées en France
- ✦ Les principales caractéristiques des personnes souffrant de ces maladies chroniques et les incidences afférentes sur leur qualité de vie
- ✦ Les recommandations appliquées aux activités physiques et sportives : contre indications médicales, risques physiques, approches psychologiques,...
- ✦ Les différentes étapes d'une démarche adaptée en matière d'activité physique au regard des personnes souffrant d'une maladie chronique
- ✦ Les compétences mobilisables pour favoriser le suivi des apports des activités physiques proposées aux pratiquants
- ✦ Présentation des caractéristiques du PACK SPORT SANTE
- ✦ Exemples de séances adaptées aux publics
- ✦ I-Programmes EPGV : recueillir les données de terrain (questionnaires/tests) et faciliter l'accompagnement individuel de chaque participant

## Pré-requis

- ✦ Être licencié à la FFEPGV
- ✦ Être titulaire du PSC1 Prévention et Secours Civiques de niveau 1
- ✦ Être titulaire de la formation "Culture fédérale"
- ✦ Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- ✦ Posséder une expérience ou un projet professionnel dans le domaine de l'activité physique adaptée





# Formation certifiante MODULE COMMUN ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

**Clôture des inscriptions :**

**1<sup>er</sup> février 2021**

**Coût de la formation :**

€ **Frais de dossier : 20 €**

**Frais pédagogiques : 476 €**

**Frais héb/restauration :  
176 € ou ½ pension : 46 €**

**Lieu : Centre régional  
Jeunesse et Sport à  
Vernon (27)**

**Diplôme remis :**

**Certificat fédéral « Module  
Commun APA »**

**Outils de formation :**

- Diaporamas contenus théoriques
- Supports de communication
- Logiciel d'évaluation et de suivi
- Manuel de formation



**Contact :**

**Service de formation**

**Laurence Lemaître  
02 31 28 78 71**

**Epgv.normandie@wanadoo.fr**

## Moyens techniques et pédagogiques

- Des apports théoriques
- Des mises en place pratique
- Travail par groupe d'analyse et de proposition de séances adaptées
- Immersion dans une séance type

## Encadrements

Directeur de formation : Olivier BERAGUAS (Conseiller Technique Régional)

Équipe de formation : intervenant extérieur

## Modalités de validation

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Evaluation formative :
  - Quiz / Questionnaires
  - Situations interactives (auto-évaluation)
  - Etude de cas / Proposition de séance adaptée

## Modalités de certification

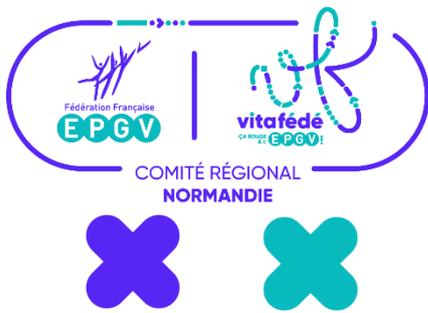
- Pour y accéder :
  - Avoir suivi intégralement la formation
- Epreuves d'évaluation :
  - Présentation d'un projet d'animation auprès d'une ou plusieurs personnes atteinte d'une ALD
  - Epreuve de connaissance sous forme d'un QCM
  - Présentation d'un plan de secours

## Points forts

- Certification reconnue à l'arrêté du 8 novembre 2018 dans le cadre du sport par prescription médicale
- Cette formation permettra aux animateurs de proposer des activités physiques et sportives adaptées aux besoins des personnes atteintes d'Affection de Longue Durée
- Une formation personnalisée en lien avec votre projet professionnel
- Le travail avec les partenaires et les réseaux
- Réflexion sur la séance de Gymnastique Volontaire et le PACK SPORT SANTE adaptés à ces publics

*Nb : À la suite de cette formation, nous vous conseillons de suivre les formations extérieures de la FFEPGV :*

*-Courir Sport Santé  
-Marche Nordique Sport Santé  
-Marche Active Sport Santé*



# Formation complémentaire **LES FONDAMENTAUX DU SPORT SANTÉ**

 **7 heures de formation**

 **En centre de formation :  
16/01/2021**

**Public :**  
**Toute personne titulaire d'un  
diplôme professionnel de  
niveau IV et plus dans le  
champ sportif (BP – STAPS –  
etc.)**

**Nombre de participants :  
25 places**



**Accessibilité**  
**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.**

## **Descriptif de la formation**

Dynamiser vos séances grâce à l'utilisation d'outils pédagogiques pour assurer une démarche d'accompagnement Sport Santé des pratiquants.

Les repères pratiques de terrain (tests, questionnaires, indicateurs observables...) vous permettront d'individualiser le contenu de leurs cours.

## **Objectifs**

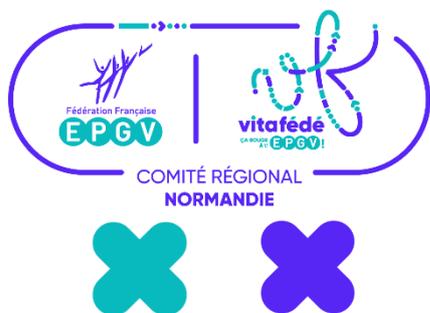
- S'approprier des outils d'évaluation et d'auto-évaluation au service des pratiquants
- Savoir choisir, utiliser et exploiter ces outils dans un projet pédagogique pour mieux prendre en compte l'individu dans sa globalité
- Accompagner et inscrire le pratiquant dans une démarche Sport-Santé visant à :
  - mieux se connaître
  - observer les effets de son entraînement
  - s'engager durablement dans sa pratique d'activité physique
  - adopter des habitudes de vie saine transposables au quotidien

## **Contenus**

- Découverte et appropriation du livre : « Les fondamentaux du Sport Santé. 80 outils pour évaluer et mieux accompagner vos pratiquants »
- Informations sur les outils d'évaluation existants dans le domaine du Sport Santé : indicateurs, questionnaires, tests, instruments de mesure
- Stratégies liées à l'évaluation et à son utilisation dans le cadre d'un projet de séances, voire de cycles grâce à la combinaison : outils d'évaluation, séance et quotidien du pratiquant
- Argumentation et intérêt des outils d'évaluation dans une démarche Sport Santé

## **Pré-requis**

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- Être titulaire de la formation "Culture fédérale"
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Eduteur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)



# Formation complémentaire

## LES FONDAMENTAUX DU SPORT SANTÉ

**Clôture des inscriptions**  
20/12/2020

€ **Coût**  
Frais pédagogiques : 119 €  
Frais de restauration : 10 €

📍 **Lieu :**  
Saint-Lô (50)

**Diplôme remis :**  
Attestation fédérale " Des outils pour évaluer et accompagner vos pratiquants "

**Le livre :** « Les fondamentaux du Sport Santé. 80 outils pour évaluer et mieux accompagner vos pratiquants »

### Moyens techniques et pédagogiques

Alternance d'apports de connaissances et de mise en pratique sur le terrain.

### Encadrement

Directeur de formation : Olivier BERAGUAS (Conseiller Technique Régional)

### Modalités de validation

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Evaluation formative :
  - Mises en situation pratique

### Modalités de certification

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



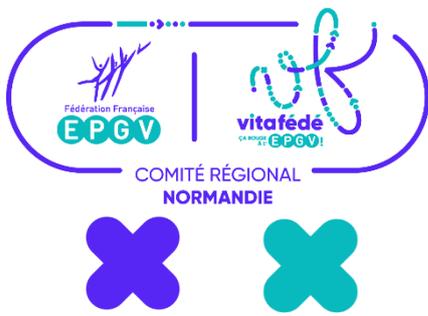
**Contact :**  
Service de formation  
Laurence Lemaître  
02 31 28 78 71

Chaque Comité départemental est aussi à votre service pour vous :

- accompagner dans votre projet
- rechercher un emploi dans le réseau EPGV

### Points forts

- Formation 100 % pratique
- Explication de l'ouvrage « Les fondamentaux du Sport Santé, 80 outils pour évaluer et mieux accompagner vos pratiquants »
- Formation dynamique comprenant des ateliers interactifs
- Un plus pour votre pratique professionnelle



# Formation certifiante

## REPLACEMENT OCCASIONNEL BÉNÉVOLE

7 heures de formation

En centre de formation trois sessions au choix :

Session 1 : 03/10/2020  
 Session 2 : 30/01/2021  
 Session 3 : 13/03/2021

Sensibilisation en structure auprès de l'animateur : Conduite d'au moins 4 séquences

Public :  
 Pour tous les licenciés à la FFEPGV

Nombre de participants :  
 20 places



**Accessibilité**

**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.**

### Descriptif de la formation

La finalité de cette démarche consiste à pallier les courtes absences imprévisibles de l'animateur auprès d'un public adulte ou senior actif.

Le Comité Régional, en réponse aux besoins des territoires, a pour mission de favoriser la mise en place de cette procédure auprès des associations affiliées.

### Objectifs

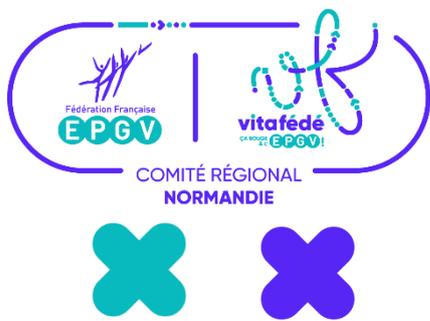
- Concevoir et conduire des séquences d'animations (au minimum 4 séquences) avec et sous la responsabilité de l'animateur, en prenant en compte la sécurité du groupe.
- Vivre une séance type et appréhender sa structuration
- Faire part des séquences préparées et conduites en association
- Acquérir les connaissances en matière de réglementation et de sécurité

### Contenus

- Notion de séance (présentation des activités de base en lien avec quelques intentions éducatives)
- Présentation orale des séquences préparées en structure (conseils et régulation du formateur)
- La sécurité des pratiquants (organisation ; placements ; intensité)
- Règlementation sportive
- Exemples de situations motrices accessibles et dynamiques

### Pré-requis

- Etre âgé de 18 ans minimum
- Être licencié à la FFEPGV
- Pratiquer régulièrement les séances de Gymnastique Volontaire
- Être repéré par l'animateur, avec l'accord du Président
- Etre titulaire du Prévention et Secours Civiques de niveau 1
- En complément, vous devrez impérativement fournir une "attestation d'honorabilité"



# Formation certifiante

## REPLACEMENT OCCASIONNEL BÉNÉVOLE

**Clôture des inscriptions**  
**Session 1 : 12/09/2020**  
**Session 2 : 07/01/2021**  
**Session 3 : 20/02/2021**

€ **Coût**  
**Frais pédagogiques : pris en charge par le coreg**

**Lieu :**  
**Session 1 : Evreux (27)**  
**Session 2 : Saint-Lô (50)**  
**Session 3 : Seine-Maritime (76)**

**Diplôme remis :**  
**Attestation fédérale : Sensibilisation à l'animation « Remplacement Occasionnel Bénévole »**

### Moyens techniques et pédagogiques

- Alternance d'apports de connaissances et de mise en pratique sur le terrain.

### Encadrement

Directeur de formation : Olivier BERAGUAS (Conseiller Technique Régional)  
 Équipe de formation : Anaïs GOMES (Conseillère de formation)

### Modalités de validation

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Evaluation formative :
  - Quiz / Questionnaires
  - Mises en situation pratique

### Modalités de certification

- Pour y accéder :
  - Avoir effectué une sensibilisation avec l'animateur du Club
  - Avoir suivi intégralement la formation
- Formation non certifiante



**Contact :**  
**Service de formation**  
**Laurence Lemaître**  
**02 31 28 78 71**  
**Chaque Comité départemental est aussi à votre service pour vous :**  
 - accompagner dans votre projet  
 - rechercher un emploi dans le réseau EPGV

### Points forts

- Permettre le maintien des activités pour les pratiquants licenciés dans les associations affiliées FFEPGV en cas d'absence de l'animateur

**Vous êtes professionnel de l'activité physique et sportive au sein de l'EPGV ?  
Vous souhaitez acquérir, renforcer des connaissances ou des compétences sur  
une thématique spécifique ?**

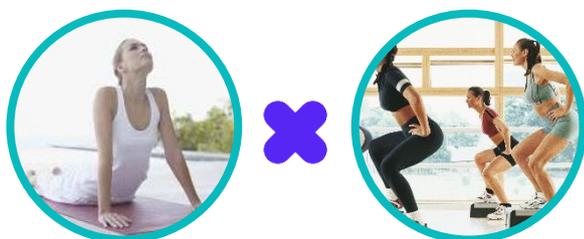
**Le Comité régional vous propose des formations accessibles à la demi-journée  
sur l'ensemble du territoire normand, prises en charge dans le cadre  
d'opérations collectives sauf les frais de dossier qui sont à votre charge.**



**C'est un service + de l'EPGV !**



**5 décembre 2020 (76)**



**Kiné / Posture du dos  
Step confirmé**

**23 janvier 2021 (61)**



**Tai Chi / Gi gong  
Fit Sticks**

**06 février 2021 (14)**



**Méthode de Gasquet : Abdos  
Méthode de Gasquet : Fit'ball**

**20 mars 2021 (50)**



**Équilibre postural  
Proposer une séance en ligne**

**10 avril 2021 (27)**



**Nutrition  
Pratiques en extérieur**

**17 avril 2021 CRJS Vernon (27)**



**APA : cancer et obésité**

1 € SERA REVERSÉ POUR CHAQUE INSCRIPTION ET UNE CAGNOTTE SERA DISPONIBLE SUR PLACE  
POUR L'ASSOCIATION "COLOSSE AUX PIEDS D'ARGILE"



Fédération Française  
**EPGV**  
COMITÉ RÉGIONAL  
NORMANDIE

# CONVENTION GYM VOLONTAIRE

**SAMEDI 12 SEPTEMBRE 20**  
9H00 - 16H30

ÉTAPE :

CENTRE DES CONGRÈS  
CAEN (14)

CARDIO PILATES

FIT'STICKS

CROSS-TRAINING

DANSE AFRICAINE

FELDENKRAIS  
STRETCHING



**vitafédé**  
**TOUR**



avec la participation  
d'Isabelle ROSSI

\* 10 € de réduction pour l'inscription d'un licencié EPGV amenant une personne non licenciée

**OUVERT  
À TOUS**

**ENTRÉE  
PAYANTE  
SUR INSCRIPTION**  
[www.helloasso.com](http://www.helloasso.com)

PLUS D'INFOS >

**02 31 28 78 71**  
[www.sport-sante.fr](http://www.sport-sante.fr)

TARIFS

- 25 €/personne jusqu'au 31 juillet 2020
- 35 €/personne à partir du 1<sup>er</sup> août 2020
- 1 parrainage\* = 10 € de réduction

# GÉVÉDIT un service + EPGV

UN CATALOGUE  
COMPLET

240 PAGES  
de produits,  
de solutions et  
d'avantages !

Exclusivement réservé  
aux clubs, dirigeants,  
animateurs et  
licenciés FFEPGV



com  
mu.  
nica  
tion

RECRUTER



## POUR SE DÉVELOPPER PAR UNE COMMUNICATION EXTERNE EFFICACE !

Un large panel d'outils de communication : affiches, flyers, kakémonos, banderoles, autocollants... pour s'afficher, distribuer et recruter de nouveaux adhérents.

promo  
tion

FIDÉLISER



## POUR DIFFUSER ET FIDÉLISER VOS LICENCIÉS OU ATTIRER DE NOUVEAUX ADHÉRENTS !

Une toute nouvelle collection d'objets ou de textile promotionnel à l'effigie de la FFEPGV et de Vitafédé pour offrir, pour communiquer et conquérir de nouveaux adhérents. Un service personnalisation pour réaliser des objets ou du textile à votre image.

ma  
té  
riels

PRATIQUER



## POUR UNE SÉANCE EPGV DE QUALITÉ !

Une large sélection de matériel et d'équipements adaptés à vos pratiques : tapis, haltères, matériels équilibre, ballons, matériels enfants... Un grand nombre d'articles marqués FFEPGV, autant d'atouts supplémentaires pour communiquer et pour valoriser l'identité fédérale auprès de vos licenciés.

média  
thèque

ANIMER



## POUR DES ANIMATIONS EPGV BIENS PRÉPARÉES !

Un large choix d'outils pédagogiques destinés aux animateurs : livres, cd audio, dvd. Les publications fédérales : Gymmémoire®, Equilibre et prévention des chutes, Sport-Santé un engagement politique, La gymnastique volontaire : 120 ans...

**COMMANDEZ**  
par téléphone au **02 41 44 19 76**  
**www.gevedit.fr**

GÉVÉDIT - ZA Grand Maison - 120 rue Louis Pasteur - 49800 TRÉLAZÉ  
Téléphone : 02 41 47 65 00 - Courriel : [contact@gevedit.fr](mailto:contact@gevedit.fr)

SARL de la FFEPGV - RCS PARIS : 1979 8 07806 N° SIRET : 950 023 580 00034 - N° TVA : FR 68 950 023 580



Centrale d'achats  
de la Fédération Française d'Éducation Physique  
et de Gymnastique Volontaire



# CALENDRIER RÉGIONAL DE NORMANDIE 2020 – 2021



## OCTOBRE

- 3 – Remplacement Occasionnel Bénévole (27)
- 7 - Positionnement CQP ALS AGEE (Houlgate 14)
- 19 au 21 – Pilates Fondamental (Le Havre 76)
- 26 au 28 – Programme Gymmémoire (Houlgate 14)
- 28 au 30 – Cross training Sport Santé (Le Havre 76)

## JANVIER

- 6 au 8 – CQP ALS AGEE Module 2 (Houlgate 14)
- 16 – Fondamentaux du Sport Santé (Saint-Lô 50)
- 23 – Tai Chi / Qi Gong – Fit Sticks (61)
- 30 – Remplacement Occasionnel Bénévole (50)

## MARS

- 1<sup>er</sup> au 3 – Bien vieillir (Alençon 61)
- 13 – Remplacement Occasionnel Bénévole (76)
- 20 – Équilibre postural –  
Proposer une séance ligne (50)
- 24 au 26 – CQP ALS AGEE Module 4 (Houlgate 14)

## MAI

- 3 au 5 – Yoga fondamental (Saint-Lô 50)
- 19 au 21 – CQP ALS AGEE Module 5 (Houlgate 14)

## JUILLET

- 5 – Pilates Fondamental Certification (Le Havre 76)
- 6 – P° Gymmémoire Certification (Houlgate 14)
- 7 – Module Commun APA Certification (Vernon 27)
- 8 – Bien vieillir Certification (Alençon 61)
- 9 – Yoga fondamental Certification (Saint-Lô 50)

## DÉCEMBRE

- 2 au 4 – CQP ALS AGEE Module 1 (Houlgate 14)
- 5 – Kiné / Posture du dos – Step confirmé (76)

## FÉVRIER

- 6 – Méthode de Gasquet Abdos – Fit'Ball (14)
- 10 au 12 – CQP ALS AGEE Module 3 (Houlgate 14)
- 22 au 24 – Module Commun APA (Vernon 27)

## AVRIL

- 10 – Nutrition – Pratiques en extérieur (27)
- 17 – APA : cancer et obésité (27)

## JUIN

CQP ALS AGEE Certification

# CALENDRIER RÉGIONAL DE BRETAGNE 2020 – 2021



## AOÛT

**24 au 30** – Marche Nordique Sport Santé (Vannes 56)

**24 au 30** – Courir Sport Santé (Vannes 56)

**24 au 30** – Marche Active Sport Santé (Vannes 56)

**28** – Bungypump (Vannes 56)

**25 au 29** – Accompagnateur Bénévole Randonnée Niveau 1 (Vannes 56)

## OCTOBRE

**19 au 23** – Module Commun APA (Rennes/Quimper 35/29)

## DÉCEMBRE

**15 au 18** – CQP ALS Mixte Présentiel 1 (Ploermel 56)

## FÉVRIER

**4 au 5** – CQP ALS Mixte Présentiel 2 (Ploermel 56)

**22 au 23** – Basic Tendance (Côte d'Armor 22)

**24 au 25** – Tendances dance Move (Côte d'Armor 22)

## AVRIL

**8 au 9** – CQP ALS Mixte Présentiel 4 (Ploermel 56)

## SEPTEMBRE

**11** - Positionnement CQP (Rennes 35)

**12** - Positionnement CQP (Saint Brieuc 22)

**18** - Positionnement CQP (Quimper 29)

**19** - Positionnement CQP (Vannes 56)

## NOVEMBRE

**16 au 20** – CQP ALS Présentiel UC1 (Ploermel 56)

## JANVIER

**4 au 8** – CQP ALS Présentiel UC2 (Ploermel 56)

## MARS

**8 au 12** – CQP ALS Présentiel UC3 (Ploermel 56)

**10 au 12** – CQP ALS Mixte Présentiel 3 (Ploermel 56)

## JUIN

**1** – Marche Active Sport Santé Certification (à définir)

**21 au 25** – CQP ALS Présentiel Certification UC1,2,3 (Ploermel 56)

**21 au 25** – CQP ALS Mixte Certification UC1,2,3 (Ploermel 56)

# CALENDRIER RÉGIONAL DES PAYS DE LA LOIRE 2020 – 2021



## SEPTEMBRE

4 – Positionnement 1 CQP (Le Mans 72)

19 – Positionnement 2 CQP (Nantes 44)

25 – Positionnement 3 CQP (Laval 53)

## NOVEMBRE

30 – CQP ALS 1<sup>er</sup> regroupement (La Flèche 72)

## JANVIER

25 au 29 – CQP ALS 2<sup>ème</sup> regroupement (La Flèche 72)

15 – Secourisme Recyclage PSC1 (Nantes 44)

16 – Maux de dos et Postures (Nantes 44)

## MARS

5 – Certification Courir Sport Santé  
(St Hilaire de Riez 85)

5 – Certification Marche Active Sport Santé  
(St Hilaire de Riez 85)

5 – Certification Pilates Fondamental  
(St Hilaire de Riez 85)

29 au 31 – CQP ALS Mixte Module 3 (La Flèche 72)

29 au 31 – CQP ALS 3<sup>ème</sup> regroupement (La Flèche 72)

## MAI

28 – Certification UC1 CQP ALS

## OCTOBRE

3 – Positionnement 4 CQP (La Roche sur Yon 85)

9 – Positionnement 5 CQP (Angers 49)

19 au 22 – Module Commun APA (Angers 49)

27 au 29 – Courir Sport Santé (St Hilaire de Riez 85)

27 au 29 – Marche Active Sport Santé  
(St Hilaire de Riez 85)

27 au 29 – Pilates Fondamental  
(St Hilaire de Riez 85)

## DÉCEMBRE

1 au 4 – CQP ALS 1<sup>er</sup> regroupement (La Flèche 72)

7 au 10 – CQP ALS Mixte Module 1 (La Flèche 72)

## FÉVRIER

1 au 2 – CQP ALS Mixte Module 2 (La Flèche 72)

13 – Formation Continue Module Commun APA  
(Nantes 44)

24 au 26 – Maintien de l'autonomie (Evron 53)

## AVRIL

1 au 2 – CQP ALS 3<sup>ème</sup> regroupement (La Flèche 72)

19 au 20 – CQP ALS Mixte Module 4 (La Flèche 72)

26 au 29 – Module Commun APA (La Flèche 72)

## JUIN

7 au 11 – Certification UC2/UC3 CQP ALS

Notre organisme de formation est labellisé Datadock et vous garantit le respect de ces critères :



Datadock

- L'identification précise des objectifs et l'adaptation au public.
- Le suivi pédagogique et l'évaluation.
- La qualification professionnelle des formateurs.
- Les conditions d'information au public sur l'offre de formation, ses délais d'accès et les résultats obtenus.
- La prise en compte des appréciations rendues par les stagiaires.
- Notre OF est en cours d'accompagnement par AFNOR Compétences vers l'obtention d'une Certification QUALIOPCI

## NOS PARTENAIRES RÉGIONAUX



**Comité Régional d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire de Normandie**

**7 Avenue de la Voie au Coq  
14760 BRETTEVILLE SUR ODON**

**Tél : 02 31 28 78 71**

**[www.sport-sante.fr](http://www.sport-sante.fr)**

**Courriel : [epgv.normandie@wanadoo.fr](mailto:epgv.normandie@wanadoo.fr)**

**N° agrément de formation professionnelle continue : 25 14 023 56 14**

**N°SIRET : 389 011 297 0089**

