Filière adulte en salle – Univers Tendance Zen
Formation fédérale
STRETCHING

L'activité Stretching corespond à un ensemble de différentes techniques d'étirements en musique pour retrouver la mobilité articulaire, la souplesse mais aussi le calme et le bien-être.
La Formation Stretching vous permettra d'enrichir vos séances EPGV avec cette activité classée Wellness.

Public

- Titulaire du diplôme « 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

Prérequis

- 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 Stretching.

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.

Objectifs de la formation

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

Contenus

Logique interne et technique de l'activité Stretching
Répertoire de mouvements, combinaison de mouvements et démarches pédagogiques
Créativité et expression
Exemple de combinaison de mouvements

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

Outils de Formation

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

Directeur de formation, Formateur et/ou Intervenants

- Directeur de Formation : Emilie ALFRED
- Formatrice : Florence BRUN

Modalité de validation

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

Modalités de certification & Diplôme remis

- Pour y accéder : Avoir suivi intégralement la formation.
- Attestation fédérale Tendance « Stretching »

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

Date(s), lieu(x) et volume horaire

- 14H en centre
- Du 12 au 13 mai 2023 à Voiron (38)

Nombre de participants

- 15

Date limite d'inscription

- 1 mois avant le début de la formation

Frais de formation

- Frais d'inscription : 20 euros
- Frais pédagogiques : 560 euros
- Frais annexes (transport, hébergement, restauration) : à la charge du stagiaire

(En cas de non-financement de votre formation, merci de vous rapprocher du Service Formation pour une étude individualisée)

Renseignements et inscription

Comité Régional EPGV Auvergne Rhône-Alpes – Antenne Formation

Domaine de la Brunerie – 180 boulevard de Charavines -38500 VOIRON
Tel : 04.76.66.92.33 -Email : formation.aura@comite-epgv.fr
SIRET : 402 339 394 00056 - Déclaration d'activité n° /83630362363