



# CATALOGUE DE FORMATIONS

| 2022 - 2023 |

Comité Régional EPGV  
Auvergne Rhône-Alpes



*Des formations pour tous, adaptées à chacun*



La certification qualité a été délivrée  
au titre de la catégorie d'action  
suivante :

**ACTIONS DE FORMATION**



# CERTIFICAT de QUALIFICATION PROFESSIONNELLE

## ANIMATEUR de LOISIR SPORTIF

### option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression

Le CQP ALS AGEE constitue le premier niveau de qualification professionnelle dans les métiers de l'encadrement et l'animation des activités physiques et sportives.

Il est le socle de toutes nos formations fédérales complémentaires.



**Clermont-Fd | 63**

Positionnement →	02 sept ou 22 oct 2022
Classe virtuelle →	09 janv 2023
Regroupement 1 →	23 au 26 janv 2023
Regroupement 2 →	15 au 17 fév 2023
Regroupement 3 →	13 au 16 mars 2023
Regroupement 4 →	11 au 13 avril 2023
Regroupement 5 →	02 au 04 mai 2023



**Voiron | 38**

01 oct ou 04 nov 2022
15 déc 2022
10 au 13 janv 2023
20 au 22 fév 2023
13 au 16 mars 2023
04 au 06 avril 2023
25 au 27 avril 2023



**Lyon | 69**

07 oct 2022
01 déc 2022
19 au 22 déc 2022
06 au 08 fév 2023
06 au 09 mars 2023
28 au 30 mars 2023
18 au 20 avril 2023

Classes virtuelles et E-learning tout au long de la formation

Certifications entre le 05 et 15 juin 2023 - Rattrapage entre le 16 et 18 octobre 2023

€ Tarif

Sous réserve de réinscription au Répertoire National des Certifications Professionnelles.





## BOXING ENERGY©

[€ Tarif](#)

 **Voiron | 38**  
Du 01 au 02 septembre 2022



Les pratiquants ont besoin de se défouler dans une activité intensive et de groupe. L'activité Boxing Energy est une méthode d'entraînement cardio respiratoire qui se pratique en musique et sans matériel en utilisant des techniques issues des sports de combat.

## FIT'BALL

[€ Tarif](#)

 **Lyon | 69**  
Du 26 au 27 octobre 2023



Venez découvrir une nouvelle façon de pratiquer l'activité physique à l'aide d'un gros ballon. Le Fit'Ball est une méthode d'entraînement variée, effectuée avec ce ballon spécifique, qui permet un travail fonctionnel avec des exercices jouant sur l'instabilité et sollicitant les muscles en profondeur.



## PILATES FONDAMENTAL

[€ Tarif](#)

📍 **Lyon | 69**

Temps 1 : du 13 au 14 avril

Temps 2 : du 30 juin au 1er juillet 2023

📍 **Voiron | 38**

Temps 1 : du 10 au 11 mars

Temps 2 : du 02 au 03 juin 2023



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.

## PILATES PETIT MATÉRIEL

[€ Tarif](#)

📍 **Voiron | 38**

Du 24 au 25 février 2023

📍 **Saint Pourcain | 03**

Du 17 au 18 novembre 2023



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.



## YOGA - NIVEAU 1

€ [Tarif](#)

### 📍 Vendat ou Lyon

Temps 1 : du 24 au 25 mars 2023

Temps 2 : du 03 au 04 juillet 2023



Appréhender la spécificité de l'activité Yoga, tel que développée 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 respiration.

## BODY ZEN

€ [Tarif](#)

### 📍 Clermont-Ferrand ou Lyon

Du 28 au 29 avril 2023



L'activité Body Zen est une méthode de gymnastique en musique associant 6 concepts : Qi Gong, gym dansée, Yoga, Pilâtes, exercices inspirés de Feldenkrais et la relaxation. Elle est faite pour se ressourcer et se détendre. Cette formation vous permettra d'enrichir vos séances EPGV avec cette activité bien-être.

## STRETCHING

€ [Tarif](#)

### 📍 Voiron | 38

Du 12 au 13 mai 2023



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 EPGV avec cette activité adaptée à tous les publics.



## BASIC TENDANCE

€ Tarif

📍 **Voiron | 38**

Du 30 au 31 août 2022



S'approprier des domaines de compétences en relation avec les activités tendances: chorégraphies et relation musique et mouvement, expression et créativité, connexion avec le public...  
Formation socle pour toutes les formations 'ENERGY', 'WORK' et 'DANSE MOVE' de l'EPGV.

## DANCE MOVE®

€ Tarif

📍 **Voiron | 38**

Du 25 au 26 mai 2023



Les pratiquants ont besoin de se défouler et de danser sur des musiques actuelles ou balayant les dernières décennies.  
Le Dance Move est une activité chorégraphiée et composée de thèmes musicaux : salsa, merengue, samba, reggaeton, soca, danse orientale, hip-hop, rock et disco.  
La Formation Dance Move vous permettra d'enrichir vos séances EPGV avec cette activité à dominante Move (techniques d'expression).



## BIEN VIEILLIR

€ Tarif

### 📍 Voiron | 38

Temps 1 : du 02 au 04 mars

Temps 2 : le 30 juin 2023



Cette formation permet de renforcer ses connaissances et compétences afin de proposer des séances adaptées au public senior. Ces séances pourront être mises en place et menées au sein des clubs EPGV et aussi via l'animation d'ateliers du Bien Vieillir en lien avec les partenaires territoriaux.

## L'ÉQUILIBRE OÙ EN ÊTES-VOUS ? ©

€ Tarif

CARSAT BFC

### 📍 Clermont Fd | 63

Temps 1 : du 16 au 19 janvier

Temps 2 : du 05 au 06 octobre 2023



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.



## MARCHE NORDIQUE/ACTIVE SPORT SANTÉ & COURIR/MARCHE ACTIVE SPORT SANTÉ

€ [Tarif](#)

### 📍 Voiron | 38

Temps 1 : du 23 au 24 février 2023

Temps 2 : du 11 au 12 mai 2023

Temps 3 : du 12 au 13 octobre 2023



Les bi-qualifications permettent de développer les compétences pour animer en sécurité des séances ou des programmes dans une perspective Sport Santé. Idéal pour enrichir les animations EPGV à l'extérieur avec une activité adaptée à tous les pratiquants !

## CROSS TRAINING SPORT SANTÉ

€ [Tarif](#)

### 📍 Lyon | 69

Du 01 au 02 juillet 2023



Cette formation permet de s'appropriier les axes de la séance Cross Training Sport Santé et d'acquérir une maîtrise technique des exercices de renforcement musculaire et cardio avec du matériel spécifique. Dans une perspective sport santé, les animateurs pourront ainsi proposer des séances visant l'amélioration de la condition physique générale en sollicitant toutes les chaînes musculaires.

## MODULE COMMUN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE [€ Tarif](#)

 **Clermont-Ferrand | 63**

Du 14 au 17 février 2023

 **Voiron | 38**

Temps 1 : du 30 au 31 mars

Temps 2 : du 28 au 29 septembre 2023



Compléter son savoir-faire et savoir-être en matière d'accueil de personnes atteintes de maladies chroniques ou en ALD. Cette formation permet d'animer des séances adaptées à ce public. Elle répond aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par un médecin dans le cadre du «Sport sur Ordonnance».

### DIABÈTE & SURPOIDS



**Clermont-Ferrand | 63**

Du 26 au 29 juin et 08 décembre 2023

[€ Tarif](#)



Pour les animateurs souhaitant mettre en place ce programme et permettre aux personnes concernées par ces pathologies d'intégrer dans leur quotidien une activité physique adaptée. Cette formation répond aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par un médecin dans le cadre du «Sport sur Ordonnance».

### PROGRAMME ACTI'MARCH®



**Clermont-Ferrand | 63**

Temps 1 : du 17 au 20 avril

Temps 2 : du 25 au 26 octobre 2023

[€ Tarif](#)



Mettre en place un accompagnement éducatif par un programme de marche, adapté à tous publics désireux de poursuivre ou reprendre une activité physique et sportive.



# ACCOMPAGNATEUR BÉNÉVOLE RANDONNÉE NIVEAU 1

€ [Tarif](#)



**Rencurel | 38**

Temps 1 : du 03 au 06 mai 2023

Temps 2 : du 25 au 26 septembre 2023



Permet d'encadrer des randonnées pédestres, au sein de structures EPGV, en toute sécurité.

# FORMATIONS SPÉCIFIQUES d'approfondissement

Les formations spécifiques  
d'approfondissement viennent à la  
suite des formations filières.

Elles permettent d'approfondir et  
compléter les connaissances déjà  
acquises.



	<b>APPROFONDISSEMENT ZEN</b>	23-10-2023 Clermont Fd (63)	<u>€ Tarif</u>	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.
	<b>BUNGY PUMP</b>	13-05-2023 Voiron (38)	<u>€ Tarif</u>	Pour les animateurs sportifs souhaitant enrichir leurs séances EPGV en extérieur ou en salle à partir de l'activité marche dynamique: le BUNGY PUMP.
	<b>APPROFONDISSEMENT CROSS TRAINING EXTÉRIEUR</b>	26-08-2023 Lyon (69)	<u>€ Tarif</u>	Complément de l'activité Cross Training avec une approche en plein air. Utilisation du matériel urbain et techniques liées à la pratique en extérieur. Approfondissement des techniques vues sur la formation initiale afin de diversifier vos cours.
	<b>APPROFONDISSEMENT CARDIO/RENFO</b>	14-10-2023 Voiron (38)	<u>€ Tarif</u>	Approfondir les connaissances et les pratiques dans le développement des capacités cardiaques et musculaires, par la pratique de la marche sous toutes ses formes et des outils adaptés (sangles).
	<b>CLASSE MÉDECIN APA</b>	15-02-2023 Clermont Fd (63)  30-03-2023 Voiron (38)	<u>€ Tarif</u>	Mise à jour des connaissances par un médecin sur les pratiques d'animation pour les pratiquants sous prescription médicale ou atteints de pathologies.

## TARIFS DES FORMATIONS 2022-2023

dans le cadre d'une prise en charge OPCO ou employeur\*

CQP ALS AGEE	3 310 €	MARCHE NORDIQUE/ACTIVE	1 680 €
STRETCHING	560 €	COURIR/MARCHE ACTIVE	1 680 €
FIT'BALL	560 €	CROSS TRAINING	640 €
PILATES FONDAMENTAL	1 120 €	BUNGY PUMP	280 €
PILATES PETIT MATERIEL	560 €	Approfondissement CROSS TRAINING	280 €
YOGA NIVEAU 1	1 120 €	MODULE COMMUN APA	1 120 €
BODY ZEN	560 €	ACTIMARCH'®	1 360 €
Approfondissement BODY ZEN	280 €	DIABÈTE & SURPOIDS	1 200 €
BASIC TENDANCE	560 €	CLASSE MEDECIN	10 € l'heure
DANSE MOOV	560 €	BOXING ENERGY	560 €
BIEN VIEILLIR	1 120 €	Approfondissement CARDIO-RENFO MUSCU	280 €
L'EQUILIBRE OÙ EN ÊTES-VOUS?	1 600 €	ACCOMPAGNATEUR BÉNÉVOLE RANDONNÉE 1	357 €

+ 20 € de frais de dossier applicable sur l'ensemble de nos formations

\* EN CAS DE NON-FINANCEMENT DE VOTRE FORMATION, MERCI DE VOUS RAPPROCHER DU SERVICE FORMATION POUR UNE ÉTUDE INDIVIDUALISÉE.



## SIÈGE SOCIAL

Maison Régionale des Sports  
68 avenue Tony Garnier 69007 Lyon

## ANTENNE FORMATION

Domaine de la Brunerie- 180 boulevard de Charavines 38500 Voiron  
Tél. : 04 76 66 92 33 Mail : [formation.aura@comite-epgv.fr](mailto:formation.aura@comite-epgv.fr)

## ANTENNE DÉVELOPPEMENT & COMPTABILITÉ

15 boulevard Paul Pochet Lagaye 63000 Clermont-Ferrand  
Tél: 04 73 35 33 37 Mail: [comptabilite.aura@comite-epgv.fr](mailto:comptabilite.aura@comite-epgv.fr)



[www.epgv-aura.fr](http://www.epgv-aura.fr)



[www.facebook.com/coregepgvaura.fr](https://www.facebook.com/coregepgvaura.fr)