

# Programme Régional des Formations

2023 · 2024



La certification qualité a été  
délivrée au titre des catégories  
d'actions suivantes :

ACTIONS DE FORMATION  
ACTIONS PERMETTANT  
DE FAIRE VALIDER LES  
ACQUIS DE L'EXPÉRIENCE





# Sommaire

Sommaire .....	2
Édito .....	4
Contacts .....	4
Modalités d'inscription .....	5
Accessibilité .....	5
Pré-requis .....	5
Financer un projet .....	6
Notre organisme de formation .....	7
Les formateurs .....	7
Agenda des formations .....	8

## **FORMATION PROFESSIONNELLE**

---

Certificat de qualification professionnelle ALS .....	10
Parcours de formation du CQP .....	11
Accompagnement VAE .....	12

## **FORMATION CONTINUE**

---

### **FORMATIONS MÉTIERS**

Travailler avec la musique en cours collectif.....	13
Nouvelles méthodes pédagogiques .....	14
Communiquer efficacement avec ses pratiquants .....	15
Évaluer les capacités de ses pratiquants .....	16
Posture et mobilité .....	17
Poids de corps et gainage.....	18
Les bases du circuit training .....	19



## FORMATIONS ACTIVITÉS

Marche Nordique Sport Santé .....	20
Step : niveau fondamental .....	22
Step : niveau intermédiaire.....	23
Step : niveau avancé.....	24
Pilates : niveau fondamental .....	25
Pilates : cylindre et petit ballon .....	26
Pilates : Ring Circle, Fitball .....	27
Relaxation : niveau fondamental .....	28
Relaxation : niveau intermédiaire.....	29
Automassage.....	30
Technique De Gasquet : niveau fondamental .....	31
Yoga : niveau fondamental .....	32
Yoga : niveau intermédiaire .....	33
Activité en extérieur.....	34
Bungy Pump .....	35

## FORMATIONS PUBLICS

Bien vieillir.....	36
Sénior : maintien de l'autonomie.....	37
Bien vieillir : équilibre.....	38
Module commun Activités Physiques Adaptées .....	39
Programme d'activité physique « Diabète et surpoids » ....	40
Les comités départementaux .....	42

# Édito

L'équipe du Comité Régional de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire vous présente, en cette fin de saison, le catalogue des formations qui seront proposées aux animateurs et éducateurs sportifs au cours de la saison prochaine.

Dirigeants bénévoles, animateurs salariés et même les pratiquants expérimentés sont concernés :

Les dirigeants bénévoles peuvent choisir les nouvelles techniques qui séduiront le mieux les pratiquants des cours d'activité physique de leur association. Ils pourront ainsi offrir aux animateurs des opportunités de se perfectionner ou de proposer de nouveaux contenus de séance.

Les animateurs et éducateurs sportifs pourront se perfectionner dans la tech-

nique la plus appréciée par leur public de pratiquants, mais ils pourront également enrichir leur palette de propositions en s'initiant à de nouvelles techniques attractives ou nouvelles publiques.

Les pratiquants expérimentés pourront progresser dans les techniques de l'animation en participant à des sessions de Remplacement Occasionnel Bénévole (ROB) puis en se présentant à une formation diplômante Le Certificat de Qualification Professionnelle (CQP) qui leur permettra de devenir animateur salarié.

**Il s'agit donc là d'un outil précieux pour tous, à consulter sans modération.**

**Jean-Louis LACHAUD**

Président du Comité Régional  
EPGV Nouvelle-Aquitaine

## Contacts

### COMITÉ RÉGIONAL



#### Maison régionale des sports

2 avenue de l'Université  
33400 Talence

05 57 22 29 86

Du lundi au vendredi  
de 9h30 à 12h

[na@comite-epgv.fr](mailto:na@comite-epgv.fr)

Retrouvez-nous également sur Facebook 

### COORDINATEUR DE L'ORGANISME DE FORMATION



**Vincent CHARLOT**

[vincent.charlot@comite-epgv.fr](mailto:vincent.charlot@comite-epgv.fr)  
06 78 68 60 43

### ASSISTANTES DE FORMATION



**Myrthis FLAMBEAUX**

[formation.na@comite-epgv.fr](mailto:formation.na@comite-epgv.fr)  
06 81 96 16 19



**Katia JIMENEZ**

[formation.na@comite-epgv.fr](mailto:formation.na@comite-epgv.fr)  
07 83 80 44 51

# Modalités d'inscription



## ÉTAPE 1

Je me renseigne sur la formation qui m'intéresse et je consulte le site internet [formationsport.assoconnect.com](http://formationsport.assoconnect.com) pour en savoir plus.



## ÉTAPE 2

Je fais ma demande d'inscription en ligne.



## ÉTAPE 3

Le Comité régional m'envoie le devis, le dossier d'inscription et la fiche programme détaillée.

① Les pièces à fournir pour chaque formation seront précisées sur la fiche d'inscription.



## ÉTAPE 4

Je complète le dossier avec les pièces administratives et le devis signé pour l'envoyer au Comité régional par mail à [formation.na@comite-epgv.fr](mailto:formation.na@comite-epgv.fr) ou par courrier à : EPGV Nouvelle-Aquitaine, 2 avenue de l'Université, 33400 Talence.

① Tout dossier d'inscription est à renvoyer 1 mois avant le début de la formation.



## ÉTAPE 5

2 à 3 semaines avant le début de la formation, le Comité régional m'envoie la convocation.

## 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 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...)
- ✓ Être licencié à la FFEPGV
- ✓ Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur sportif (fournir une impression datée du site EAPS).

# Financer un projet

**Je souhaite passer le Certificat de Qualification Professionnelle Animateur de Loisir Sportif, comment puis-je financer ma formation ?**

Le Compte Personnel de Formation vous permet, selon votre branche professionnelle, de solliciter la prise en charge des frais de formation (et frais annexes) d'un diplôme ou titre répertorié au RNCP (Répertoire National des Certifications Professionnelles) tel que le CQP Animateur de Loisir Sportif.

Vous pouvez vous rapprocher de nous pour réaliser une demande de devis AIF (Aide Individuelle à la formation) via la plateforme dédiée de Pôle Emploi, Kairos. À la suite de l'étude de votre demande, Pôle Emploi peut vous accorder la prise en charge des frais pédagogiques.

**Je suis animateur sportif et je suis intéressé par une formation professionnelle continue. Comment puis-je la financer ?**

Vous pouvez faire une demande de prise en charge via un opérateur de compétences (L'AFDAS pour le secteur du sport) par l'intermédiaire de votre employeur afin qu'il saisisse un dossier sur le portail dédié à votre club sur le site de l'AFDAS ([afdas.com](http://afdas.com)).

La demande doit être faite le plus tôt possible avant le début de formation. Pour certaines formations les frais pédagogiques sont pris en charge dans le cadre d'une action collective sous condition que votre employeur soit adhérent à l'AFDAS.

**Je suis un animateur bénévole, existe-t-il des solutions de financement adaptées à mon projet ?**

Si vous êtes bénévole et licencié EPGV, vous pourrez bénéficier d'un tarif préférentiel.

**Je suis un employeur et je souhaite que mon animateur réalise une formation pour développer ses compétences. Comment vais-je pouvoir la financer ?**

Vous devez vous adresser à l'AFDAS ou à l'opérateur de compétences de votre branche pour faire une demande de financement qui s'inscrit dans le plan de développement des compétences de votre salarié. La demande doit être faite le plus tôt possible avant le début de formation. Pour certaines formations (comprenant la mention action collective), les frais pédagogiques sont pris en charge dans le cadre d'une action collective sous condition que vous soyez adhérent à l'AFDAS.

**Je ne dispose pas de moyens de prise en charge, existe-t-il une autre solution de financement ?**

Oui, à la suite d'une étude personnalisée, le Comité Régional EPGV (COREG EPGV) vous proposera un tarif préférentiel.

# Notre organisme de formation



**Qualiopi**  
Organisme certifié



**98 %**  
Taux de réussite



**4,6/5**  
Satisfaction client<sup>1</sup>



**973**  
Certificats délivrés<sup>2</sup>



**En centre**  
ou à distance



**670**  
Animateurs formés<sup>2</sup>

1 : En moyenne – 2 : Depuis 2017

## Les formateurs



**Christelle LÉONARD**  
Univers Energy  
Univers Zen



**Camille PIERAGGI**  
Univers Zen



**Jérémy TAILLEUR**  
Univers Energy  
Univers Zen



**Nadine MESSIAS**  
Univers Zen



**Cathy BONY**  
Univers Santé  
Univers Silver  
Univers Zen



**Sylvie MONTEGUT**  
Univers Silver  
Univers Zen

# Agenda des formations

## SEPTEMBRE

### BORDEAUX

Pos. CQP  
ALS AGEE

p. 10

## OCTOBRE

### NOUVEAU LIMOGES

Évaluer ses  
pratiquants

p. 22

## NOVEMBRE

### BORDEAUX

Yoga :  
Niveau 1

p. 32

## DÉCEMBRE

### NOUVEAU BAYONNE

Bases du  
circuit  
training

p. 19

## JANVIER

### BORDEAUX

Pilates :  
Cylindre et  
petit ballon

p. 26

### NOUVEAU DAX

Poids  
de corps  
Gainage

p. 18

### AGEN

Auto-  
massage

p. 8

### BORDEAUX

Relaxation :  
Fondamental

p. 28

### NOUVEAU BORDEAUX

Poids  
de corps  
Gainage

p. 18

### BRIVE

Postures et  
mobilités

p. 17

### BORDEAUX

Bien vieillir

p. 36

### PÉRIGUEUX

Bungy Pump

p. 35

### BORDEAUX

Pilates :  
Fondamental

p. 25

### LA ROCHELLE

Marche nord.  
Sport santé

p. 20

### BORDEAUX

Pos. CQP  
ALS AGEE

p. 10

2023·2024

FÉVRIER

**NOUVEAU**  
**BORDEAUX**

Travailler  
avec  
la musique  
p. 13

MARS

**BORDEAUX**

Module  
commun APA  
p. 39

AVRIL

**NOUVEAU**  
**BORDEAUX**

Diabète et  
surpoids  
p. 40

MAI

**BORDEAUX**

Séances en  
extérieur  
p. 34

JUIN

**BORDEAUX**

Relaxation :  
Intermé-  
diaire  
p. 29

**BORDEAUX**

Step :  
Fondamental  
p. 22

**NOUVEAU**  
**BORDEAUX**

Step :  
Avancé  
p. 24

**NOUVEAU**  
**BORDEAUX**

Autonomie :  
fondamen-  
taux  
p. 37

**BORDEAUX**

Pilates :  
Ring Circle et  
Fitball  
p. 27

**NOUVEAU**  
**BORDEAUX**

Communi-  
quer effica-  
cement  
p. 15

**BORDEAUX**

Step :  
Intermé-  
diaire  
p. 23

**NOUVEAU**  
**BORDEAUX**

Séances cho-  
régraphiées  
p. 14

**BORDEAUX**

Yoga :  
Niveau 2  
p. 33

**BORDEAUX**

Bien vieillir :  
Équilibre  
p. 38

**BORDEAUX**

De Gasquet :  
Niveau 1  
p. 31

# ➤ Certificat de qualification professionnelle ALS

## OPTION ACTIVITÉS GYMNIQUES D'ENTRETIEN ET D'EXPRESSION

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. RNCP 36661

### PRÉREQUIS

Le candidat au CQP animateur de loisir sportif doit répondre aux exigences à l'entrée dans le processus de formation. Les prérequis sont les suivants :

- Être titulaire d'une pièce administrative en cours de validité justifiant son identité
- Être titulaire d'une attestation de premiers secours « prévention et secours civiques de niveau 1 » ou équivalent à cette attestation.
- Être âgé de 18 ans à la date du jury
- Être âgé de 16 ans révolus à la date d'entrée en formation et disposer d'une autorisation délivrée par le responsable légal
- Présenter une attestation de réussite aux tests techniques préalables à l'entrée en formation spécifiques à chaque option (validité 4 mois)
- Présenter un certificat médical de non-contre-indication à la pratique et à l'animation d'activités de loisir sportif de moins de 1 an à la date de l'entrée en positionnement.

### PROGRAMME DE LA FORMATION

La formation CQP ALS option AGEE s'organise autour de 3 blocs de compétences :

- 1 Préparation et animation de cycles de séances de loisir sportif
- 2 Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif
- 3 Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives

### POUR QUI ?

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

### TARIFS

Frais de dossier : 20 €  
Frais pédagogiques : 2656 €

### CONTACT

[formation.na@comite-epgv.fr](mailto:formation.na@comite-epgv.fr)

### POUR S'INSCRIRE

Scannez ce code avec l'appareil photo de votre portable :



# Parcours de formation du CQP

## AVIS STAGIAIRES



4,6/5 d'après 28 avis

## VOLUME HORAIRE

246

heures

## FORMAT



Mixte présentiel/distanciel

### DÉCOUPAGE DU PARCOURS DE FORMATION

246 h de formation en présentiel, en distanciel et en structure d'alternance se répartissant de la manière suivante :

- Temps de formation en centre de formation : 128 h
- Temps de formation en classes virtuelles : 7 h 30
- Temps de formation en distanciel : 28 h
- Temps de certification : 2 h 30
- Alternance en structure(s) professionnelle(s) : 80 h

### DÉTAILS DU DÉCOUPAGE DE LA FORMATION

- **Classe virtuelle**  
« Lancement de la formation »  
le 22 novembre 2023 (2h)
- **Regroupement n°1 en centre**  
du 18 au 21 décembre 2023  
(27h)
- **Regroupement n°2 en centre**  
du 22 au 25 janvier 2024  
(27h)
- **Classe virtuelle n°1**  
le 1er février 2024 (1h30)
- **Regroupement n°3 en centre**  
du 20 au 23 février 2024  
(27h)
- **Classe virtuelle n°2**  
le 7 mars 2024 (1h30)
- **Regroupement n°4 en centre**  
du 26 au 29 mars 2024 (27h)
- **Classe virtuelle n°3**  
le 4 avril 2024 (1h30)
- **Regroupement n°5 en centre**  
du 16 au 18 avril 2024 (20h)
- **Classe virtuelle n°4**  
le 23 mai 2024 (1h)
- **Période de travail sur les ressources numériques**  
du 22 novembre 2023 au 24 mai 2024 (28h)
- **Période de l'alternance en structure(s) professionnelle(s)**  
du 22 décembre 2023 au 24 mai 2024 (80h)
- **Période de certifications de la formation**  
du 4 au 12 juin 2024 (2h30)
- **Période de rattrapage**  
17 et 18 juin 2024

### INFOS GÉNÉRALES

**EFFECTIF MAXIMUM**  
20 personnes

**DATES**  
 Du 22/11/2023  
au 30/06/2024

**LIEU**  
 Métropole de Bordeaux

**DURÉE**  
 246 h de formation

### POUR S'INSCRIRE

Scannez ce code avec l'appareil photo de votre portable :



# Accompagnement VAE

## AVIS STAGIAIRES



4,6/5 d'après 28 avis

## VOLUME HORAIRE

12  
heures

## FORMAT



Mixte présentiel/distanciel

### À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Être âgé de 18 ans minimum.
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à l'animation et à la pratique sportive de moins d'un an.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1).
- Être titulaire d'une attestation de réussite aux tests techniques spécifiques au CQP ou dans le cas du CQP ALS de fournir une attestation de pratique d'activités sportives de loisir d'une durée minimale de 140 heures.
- Cumuler a minima 1 607 heures d'expériences (salariées ou bénévoles).

### PROGRAMME DE LA FORMATION

- Accompagner à la procédure de la VAE et à rassembler les preuves au dossier.
- Aider le candidat à analyser son parcours professionnel et les différentes situations de travail dans lesquels il a évolué.
- Guider le candidat tout au long de l'élaboration de son dossier sur le plan méthodologique et technique.

### INFOS GÉNÉRALES

**DATES**  
 Parcours individualisé

**LIEU**  
 Présentiel et distanciel

**DURÉE**  
 12 h de formation

### TARIFS

Frais de dossier : 20 €  
 Frais pédagogiques : 480 €

### CONTACT

formation.na@comite-epgv.fr

### POUR S'INSCRIRE

Scannez ce code avec  
 l'appareil photo de votre  
 portable :



# Travailler avec la musique en cours collectif

AVIS STAGIAIRES

★ NOUVEAU ★

VOLUME HORAIRE

21  
heures

FORMAT

  
100% présentiel

Cette formation s'adresse aux éducateurs sportifs souhaitant renforcer l'utilisation de la musique en cours collectifs pour une expérience immersive pour les pratiquants. Cette formation vous permettra d'améliorer vos compétences musicales de base.

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### OBJECTIFS

- Apprendre à synchroniser la musique avec les mouvements
- Maîtriser les composantes de la musique : repérage de la phrase, de la séquence et du bloc
- Maîtriser les variations de la vitesse d'exécution en lien avec la musique

### CONTENUS

#### Introduction à la musique en cours collectif

- Comment la musique peut améliorer la motivation et les performances des participants
- Comment les mouvements sont influencés par la musique

#### Les compétences musicales de base en cours collectif

- Reconnaissance du tempo de la musique.
- Comment utiliser la musique pour créer des transitions et des changements de rythme fluides.

#### Techniques de synchronisation de la musique avec les mouvements

- Comment utiliser la musique pour guider les participants dans la pratique des mouvements.
- Comment adapter les mouvements en fonction du tempo et du rythme de la musique.

## INFOS GÉNÉRALES

 **DATES**  
Du 06 au 08/02/2024

 **LIMITE D'INSCRIPTION**  
26/01/2024

 **LIEU**  
Métropole de Bordeaux

 **DURÉE**  
21 h de formation

## TARIFS

Frais de dossier : 20 €  
Frais pédagogiques : 840 €

## CONTACT

[formation.na@comite-epgv.fr](mailto:formation.na@comite-epgv.fr)

## POUR S'INSCRIRE

Scannez ce code avec l'appareil photo de votre portable :



# ➤ Enrichir ses séances chorégraphiées avec de nouvelles méthodes pédagogiques

AVIS STAGIAIRES

**NOUVEAU**

VOLUME HORAIRE

**21**  
heures

FORMAT



100% présentiel

Cette formation est destinée aux éducateurs sportifs ayant déjà une expérience de l'enseignement de cours collectifs en musique et cherchant à se perfectionner dans l'utilisation de différentes méthodes pédagogiques pour créer des séances plus efficaces et motivantes.

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### OBJECTIFS

- Savoir créer des séances chorégraphiées en utilisant les différentes méthodes pédagogiques.
- Comprendre les avantages et les inconvénients de chaque méthode pédagogique afin de les utiliser de manière adaptée aux différents niveaux et besoins des participants.

### CONTENU

Identifier et sélectionner les méthodes pédagogiques adaptées

- Introduction aux différentes méthodes pédagogiques
- Analyse d'une séance existante pour identifier les méthodes pédagogiques utilisées.

Créer des séances chorégraphiées

- Étude des différentes étapes de la création d'une séance chorégraphiée.
- Utilisation de la musique pour renforcer l'apprentissage et l'efficacité de la séance.

Utiliser les nouvelles méthodes pédagogiques

- Transmission des nouvelles méthodes pédagogiques aux participants
- Évaluation de la compréhension et de l'apprentissage des participants

## INFOS GÉNÉRALES

**DATES**  
Du 13 au 15/03/2024

**LIMITE D'INSCRIPTION**  
01/03/2024

**LIEU**  
Métropole de Bordeaux

**DURÉE**  
21 h de formation

## TARIFS

Frais de dossier : 20 €  
Frais pédagogiques : 840 €

## CONTACT

formation.na@comite-epgv.fr

## POUR S'INSCRIRE

Scannez ce code avec l'appareil photo de votre portable :



# ➤ Communiquer efficacement avec ses pratiquants pendant la séance

AVIS STAGIAIRES



VOLUME HORAIRE

**14**  
heures

FORMAT

  
100% présentiel

## PRÉREQUIS

Voir p. 5

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### OBJECTIFS

- Comprendre l'importance de la communication et des relations positives avec les participants dans les cours collectifs
- Améliorer les compétences en communication verbale et non verbale
- Apprendre à créer un environnement positif et encourageant pour les participants

### CONTENU

#### Introduction à la communication efficace pendant la séance

- Importance de la communication efficace pendant les séances
- Exemples de situations où une communication efficace est cruciale pendant la séance

#### Techniques de communication verbale et non verbale pendant la séance

- Comment donner des instructions claires et précises aux participants
- Comment fournir des encouragements verbaux qui renforcent la motivation des participants
- Comment donner des retours d'informations constructifs et positifs aux participants
- Comment adapter sa posture, son langage corporel et ses expressions pour créer un environnement positif et encourageant

## INFOS GÉNÉRALES

 **DATES**  
Du 19 au 20/06/2024

 **LIMITE D'INSCRIPTION**  
07/06/2024

 **LIEU**  
Métropole de Bordeaux

 **DURÉE**  
14 h de formation

## TARIFS

Frais de dossier : 20 €  
Frais pédagogiques : 560 €

## CONTACT

[formation.na@comite-epgv.fr](mailto:formation.na@comite-epgv.fr)

## POUR S'INSCRIRE

Scannez ce code avec l'appareil photo de votre portable :



# ➤ Évaluer les capacités de ses pratiquants pour optimiser ces propositions d'activités et de séances

AVIS STAGIAIRES

NOUVEAU

VOLUME HORAIRE

7

heures

FORMAT



100% présentiel

Cette formation s'adresse aux éducateurs sportifs souhaitant améliorer leurs compétences en matière d'évaluation des capacités physiques des pratiquants et leur compréhension de l'importance de l'évaluation dans leur pratique professionnelle.

## PRÉREQUIS

Voir p. 5

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### OBJECTIF

- Comprendre les enjeux de l'évaluation des capacités physiques des pratiquants.
- Savoir choisir les tests les plus adaptés pour évaluer les différentes capacités physiques (force, endurance, souplesse, etc.)
- Concevoir des séances en fonction des capacités des pratiquants et de leurs objectifs.
- Savoir ajuster les contenus des séances en fonction des progrès des pratiquants.

### CONTENU

- Les tests de force : comment évaluer la force musculaire des pratiquants.
- Les tests cardio-respiratoires : comment évaluer la capacité cardio-respiratoire des pratiquants.
- Les tests de souplesse : comment évaluer la souplesse des pratiquants.
- Comment organiser les tests en fonction du nombre de pratiquants.
- Comment adapter les tests en fonction de l'âge, du niveau de pratique et des objectifs des pratiquants.
- Comment suivre les progrès des pratiquants au fil des séances.

## INFOS GÉNÉRALES

**DATES**  
 Le 07/10/2023

**LIMITE D'INSCRIPTION**  
 22/09/2023

**LIEU**  
 Limoges

**DURÉE**  
 7 h de formation

## TARIFS

Frais de dossier : 20 €  
 Frais pédagogiques : financés  
 Action Collective AFDAS

## CONTACT

[formation.na@comite-epgv.fr](mailto:formation.na@comite-epgv.fr)

## POUR S'INSCRIRE

Scannez ce code avec  
 l'appareil photo de votre  
 portable :



# ➤ Renforcer les notions de posture et de mobilité dans ses séances

## POSTURES ET MOBILITÉS

### AVIS STAGIAIRES



4,3/5 d'après 12 avis

### VOLUME HORAIRE

14

heures

### FORMAT



100% présentiel

Cette formation s'adresse aux éducateurs sportifs souhaitant renforcer leurs compétences sur les mécanismes de mobilité et de posture dans leurs séances pour proposer aux pratiquants des séquences favorisant le développement et/ou maintien de leurs capacités physiques.

### PRÉREQUIS

Voir p. 5

### PROGRAMME DE LA FORMATION

#### OBJECTIFS

- Comprendre l'importance de la mobilité et de la posture pour la santé et le maintien des capacités physiques.
- Apprendre à évaluer la mobilité et la posture de ses pratiquants.
- Acquérir des compétences pratiques pour améliorer la mobilité et la posture de ses pratiquants.
- Intégrer les concepts de mobilité et de posture dans la conception de séances efficaces et sécurisées.

#### CONTENU

- Introduction à la mobilité et à la posture, concepts clés.
- Les avantages de la mobilité et de la posture pour la santé et la performance physique.
- Évaluation de la mobilité et de la posture.
- Techniques d'évaluation de la mobilité articulaire, de la posture et des déséquilibres musculaires.
- Utilisation des résultats de l'évaluation pour concevoir des séquences adaptées.
- Comment planifier des séquences en utilisant des techniques d'étirement et de relâchement et des exercices de renforcement musculaire ciblant les déséquilibres musculaires.
- Conseils pratiques pour aider les pratiquants à maintenir une bonne mobilité et une bonne posture en dehors des séances.

### INFOS GÉNÉRALES

#### DATES

Du 18 au 19/11/2023

#### LIMITE D'INSCRIPTION

03/11/2023

#### LIEU

Brive

#### DURÉE

14 h de formation

### TARIFS

Frais de dossier : 20 €  
Frais pédagogiques : financés  
Action Collective AFDAS

### CONTACT

[formation.na@comite-epgv.fr](mailto:formation.na@comite-epgv.fr)

### POUR S'INSCRIRE

Scannez ce code avec l'appareil photo de votre portable :



# ➤ Maîtriser les méthodes poids de corps, gainage dans ses séances

AVIS STAGIAIRES

**NOUVEAU**

VOLUME HORAIRE

7

heures

FORMAT



100% présentiel

Cette formation s'adresse aux éducateurs sportifs intéressés par l'apprentissage des techniques de poids de corps et de gainage pour améliorer sa condition physique. Les participants devraient avoir une connaissance de base de l'anatomie et de la physiologie.

## PRÉREQUIS

Voir p. 5

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### OBJECTIFS

- Affiner ses compétences techniques pour proposer des exercices de manière efficace et sécurisée.
- Développer une compréhension globale de l'anatomie et de la biomécanique impliquées dans les mouvements de poids de corps et de gainage.
- Savoir comment intégrer et adapter ces techniques dans ses séances en fonction des objectifs et des capacités des pratiquants.

### CONTENUS

Introduction aux techniques poids de corps et gainage :

- Les avantages de ces techniques pour la condition physique globale.
- Les différentes techniques de poids de corps et de gainage et leurs variations.

Principes fondamentaux des techniques poids de corps et gainage

- Fondamentaux du renforcement musculaire avec le poids du corps.
- Bases de la biomécanique et de l'anatomie des muscles impliqués dans les mouvements de poids de corps et de gainage.
- Adapter les exercices de poids de corps et de gainage.

## INFOS GÉNÉRALES

### DATES



Session 1 : 07/10/2023  
Session 2 : 14/10/2023

### LIMITE D'INSCRIPTION



Session 1 : 22/09/2023  
Session 2 : 29/09/2023

### LIEU



Session 1 : Dax  
Session 2 : Bordeaux



### DURÉE

7 h de formation

## TARIFS

Frais de dossier : 20 €  
Frais pédagogiques : financés  
Action Collective AFDAS

## CONTACT

formation.na@comite-epgv.fr

## POUR S'INSCRIRE

Scannez ce code avec  
l'appareil photo de votre  
portable :



# Structurer ses séances avec le travail en atelier

## LES BASES DU CIRCUIT TRAINING

AVIS STAGIAIRES

**NOUVEAU**

VOLUME HORAIRE

**14**  
heures

FORMAT



100% présentiel

### PRÉREQUIS

Voir p. 5

### PROGRAMME DE LA FORMATION

#### OBJECTIFS

- Apprendre à structurer des séances en atelier
- Savoir créer des circuits training adaptés à différentes activités et publics.
- Connaître les différents exercices et situations utilisables en circuit training.
- Apprendre à ajuster les intensités en fonction des objectifs et des niveaux des participants.

#### CONTENU

- Définition, principes de base, avantages pour une séance et différences avec d'autres méthodes d'organisation pédagogique.
- Comment planifier et organiser une séance de circuit training, en utilisant des exercices différents pour travailler dans plusieurs familles d'activités et développer différentes capacités.
- Présentation et démonstration des différentes stratégies et exercices et qui peuvent être utilisés en circuit training.
- Comment adapter les circuits training en fonction d'objectifs spécifiques et le niveau des participants en utilisant des variantes d'exercices, d'intensité, de charges, des temps de repos et autres variables.
- Création et animation de séance de circuit training, en prenant en compte les objectifs, les niveaux de condition physique et les publics ciblés.

### INFOS GÉNÉRALES

**DATES**  
Du 09 au 10/12/2023

**LIMITE D'INSCRIPTION**  
24/11/2023

**LIEU**  
Bayonne

**DURÉE**  
14 h de formation

### TARIFS

Frais de dossier : **20 €**  
Frais pédagogiques : financés  
Action Collective AFDAS

### CONTACT

[formation.na@comite-epgv.fr](mailto:formation.na@comite-epgv.fr)

### POUR S'INSCRIRE

Scannez ce code avec  
l'appareil photo de votre  
portable :



# Proposer l'activité Marche Nordique Sport Santé à ses pratiquants

## AVIS STAGIAIRES



4,5/5 d'après 17 avis

## VOLUME HORAIRE

28

heures

## FORMAT



100% présentiel

La formation Marche Nordique Sport Santé permet 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.

## PRÉREQUIS

Voir p. 5

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### 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 Marche Nordique Sport Santé répondant à des intentions éducatives diverses.
- Maîtriser les recommandations de mise en sécurité liées à l'activité.
- Permettre une pratique physique efficiente pour la santé.

### CONTENU

- Présentation des formats de séances.
- Contenu des séances : test d'allure, technique, travail cardio (fractionné court, long, fartlek...), Préparation Physique Générale (PPG).
- Élaboration de séances et/ou de programmes d'entraînement à la Marche Nordique.
- Préparation à un challenge.
- Perfectionnement de la technique de Marche Nordique et situations d'apprentissage.
- Information sur la sécurité et le cadre juridique pour une animation de Marche Nordique.

## INFOS GÉNÉRALES

### DATES

Du 25 au 27/10/2023  
Et le 14/02/2024

### LIMITE D'INSCRIPTION

14/10/2023

### LIEU

La Rochelle

### DURÉE

28 h de formation

## TARIFS

Frais de dossier : 20 €

Frais pédagogiques : 1120 €

## CONTACT

[formation.na@comite-epgv.fr](mailto:formation.na@comite-epgv.fr)

## POUR S'INSCRIRE

Scannez ce code avec l'appareil photo de votre portable :



# Nouveau format Step Energy

## 3 niveaux – 14h

Chaque classe virtuelle permet de poser l'objectif d'apprentissage et de maîtriser la chorégraphie à télécharger

### STEP ENERGY : FONDAMENTAL



**PRÉREQUIS**  
aucun



**7 h**  
en présentiel



**5**  
classes virtuelles



**4**  
chorégraphies\*

### STEP ENERGY : INTERMÉDIAIRE



**PRÉREQUIS**  
Maîtriser  
la musique en  
cours collectif



**7 h**  
en présentiel



**5**  
classes virtuelles



**4**  
chorégraphies\*

### STEP ENERGY : AVANCÉ



**PRÉREQUIS**  
Maîtriser toutes  
les méthodes  
pédagogiques



**7 h**  
en présentiel



**5**  
classes virtuelles



**4**  
chorégraphies\*

\* 4 chorégraphies de 30 minutes à télécharger

# ➤ Proposer l'activité Step à ses pratiquants

## NIVEAU FONDAMENTAL

### AVIS STAGIAIRES



4,9/5 d'après 17 avis

### VOLUME HORAIRE

14

heures

### FORMAT



Mixte présentiel/distanciel

Cette formation s'adresse aux éducateurs sportifs qui commencent l'activité Step et qui souhaitent en acquérir les bases.

### PRÉREQUIS

Voir p. 5

### PROGRAMME DE LA FORMATION

#### OBJECTIFS

- Comprendre les principes de base de l'activité STEP.
- Apprendre les mouvements fondamentaux du STEP.
- Maîtriser les techniques de base de la sécurité et de l'alignement postural.
- Concevoir et enseigner des séquences de base adaptées aux pratiquants débutants.

#### CONTENU

- Historique et principes fondamentaux.
- Avantages et bénéfices pour la santé.

#### Technique de base du STEP

- Pas de base, montée et descente du STEP.
- Utilisation des bras pour l'équilibre et la coordination.
- Positions de base du corps.

#### Sécurité et prévention des blessures

- Échauffement et étirements spécifiques au STEP.
- Précautions à prendre pour éviter les blessures.
- Règles de sécurité lors de l'utilisation du matériel.

#### Création de séquences

- Création d'une chorégraphie progressive de 16 temps en STEP.
- Utilisation de la musique pour guider le rythme et l'intensité.
- Adaptation des exercices aux différents niveaux de condition physique.

### INFOS GÉNÉRALES

#### DATE

Du 10/02/2024  
au 02/07/2024

#### LIMITE D'INSCRIPTION

26/01/2024

#### LIEU

Métropole de Bordeaux

#### DURÉE

14 h de formation

### TARIFS

Frais de dossier : 20 €

Frais pédagogiques : 560 €

### CONTACT

[formation.na@comite-epgv.fr](mailto:formation.na@comite-epgv.fr)

### POUR S'INSCRIRE

Scannez ce code avec l'appareil photo de votre portable :



# Proposer l'activité Step à ses pratiquants

## NIVEAU INTERMÉDIAIRE

AVIS STAGIAIRES

**NOUVEAU**

VOLUME HORAIRE

14

heures

FORMAT



Mixte présentiel/distanciel

Cette formation s'adresse aux éducateurs sportifs ayant une expérience dans l'encadrement de l'activité STEP ou une solide pratique personnelle du STEP. Elle vise à approfondir les connaissances et les compétences nécessaires pour enseigner des cours de step de niveau intermédiaire à un groupe de pratiquants.

### PRÉREQUIS

Voir p. 5

- Maîtriser les composantes de la musique : repérage de la phrase, de la séquence et du bloc
- Maîtriser les variations de la vitesse d'exécution en lien avec la musique.

### PROGRAMME DE LA FORMATION

#### OBJECTIFS

- Approfondir les compétences techniques/pédagogiques Step
- Introduire des variations et des combinaisons plus complexes
- Concevoir et enseigner pour les participants de niveau intermédiaire.

#### CONTENU

##### Techniques intermédiaires du STEP

- Changement d'orientation, passage face/dos
- Utilisation de variations de pas pour augmenter l'intensité.
- Mouvements plus complexes des bras et des jambes.

##### Enseignement et communication

- Techniques de démonstration et de correction.
- Utilisation de signaux et de commandes vocales claires.
- Motivation et encouragement des participants.

##### Intensification du rythme

- Construction d'une chorégraphie progressive de 32 temps
- Intégration de mouvement plus rapides et plus complexes.

### INFOS GÉNÉRALES

#### DATE

Du 17/02/2024  
au 03/07/2024

#### LIMITE D'INSCRIPTION

02/02/2024

#### LIEU

Métropole de Bordeaux

#### DURÉE

14 h de formation

### TARIFS

Frais de dossier : 20 €

Frais pédagogiques : 560 €

### CONTACT

[formation.na@comite-epgv.fr](mailto:formation.na@comite-epgv.fr)

### POUR S'INSCRIRE

Scannez ce code avec l'appareil photo de votre portable :



# ➤ Proposer l'activité Step à ses pratiquants

## NIVEAU AVANCÉ

AVIS STAGIAIRES

**NOUVEAU**

VOLUME HORAIRE

**14**  
heures

FORMAT



Mixte présentiel/distanciel

Cette formation s'adresse aux éducateurs sportifs qui possèdent déjà une expérience et des bases solides dans l'enseignement du Step et qui souhaitent élever leur pratique à un niveau plus avancé. Elle vise à approfondir les compétences et les connaissances des éducateurs sportifs afin de pouvoir enseigner des cours plus avancés et plus techniques pour les pratiquants.

### PRÉREQUIS

Voir p. 5

### PROGRAMME DE LA FORMATION

#### OBJECTIFS

- Maîtriser les techniques avancées du STEP
- Intégrer des éléments de chorégraphie et de créativité dans les séquences
- Concevoir et enseigner des séances pour les participants de niveau avancé

#### CONTENU

##### Techniques de chorégraphie

- Combinaisons complexes de pas et de mouvements
- Utilisation de la musicalité et de la rythmique dans les séquences
- Développement de transitions fluides entre les mouvements

##### Intensification du rythme

- Utilisation de variations de rythme et de tempo pour augmenter l'intensité
- Ajout et maîtrise des contre-temps dans une chorégraphie
- Renforcement musculaire spécifique pour améliorer la puissance et l'endurance
- Créativité et expression
- Gestion avancée de groupe

### INFOS GÉNÉRALES

#### DATE

Du 09/03/2024  
au 04/07/2024

#### LIMITE D'INSCRIPTION

16/02/2024

#### LIEU

Métropole de Bordeaux

#### DURÉE

14 h de formation

### TARIFS

Frais de dossier : 20 €  
Frais pédagogiques : 560 €

### CONTACT

[formation.na@comite-epgv.fr](mailto:formation.na@comite-epgv.fr)

### POUR S'INSCRIRE

Scannez ce code avec l'appareil photo de votre portable :



# Proposer l'activité Pilates à ses pratiquants

## NIVEAU FONDAMENTAL

### AVIS STAGIAIRES



4,7/5 d'après 27 avis

### VOLUME HORAIRE

28

heures

### FORMAT



100% présentiel

Cette formation s'adresse aux éducateurs sportifs qui souhaitent ajouter le Pilates à leur offre d'activité professionnelle. Cette formation permettra aux éducateurs sportifs de maîtriser les compétences fondamentales nécessaires pour diriger des séances de Pilates en toute sécurité et efficacement.

### PRÉREQUIS

Voir p. 5

### PROGRAMME DE LA FORMATION

#### OBJECTIFS

- Identifier les principes fondamentaux du Pilates et leur application pratique
- Maîtriser les exercices de base du Pilates
- Adapter chaque exercice aux différents niveaux des pratiquants
- Observer et corriger les pratiquants afin de leur permettre d'exécuter les mouvements correctement et en toute sécurité
- Créer des séances qui respectent la méthode Pilates Fondamental

#### CONTENU

- Les principes fondamentaux du Pilates : respiration, contrôle, centrage, concentration, fluidité, précision, isolation et régularité
- Les 15 exercices de base du Pilates
- Comment donner des instructions claires et précises pour les mouvements
- Comment planifier et organiser une séance de Pilates
- Comment choisir les exercices en fonction des objectifs et du niveau des pratiquants

### INFOS GÉNÉRALES

#### DATES

Du 22 au 24/11/2023  
Et le 15/02/2024

#### LIMITE D'INSCRIPTION

10/11/2023

#### LIEU

Métropole de Bordeaux

#### DURÉE

28 h de formation

### TARIFS

Frais de dossier : 20 €

Frais pédagogiques : 1120 €

### CONTACT

[formation.na@comite-epgv.fr](mailto:formation.na@comite-epgv.fr)

### POUR S'INSCRIRE

Scannez ce code avec l'appareil photo de votre portable :



# ➤ Proposer l'activité Pilates à ses pratiquants

## CYLINDRE ET PETIT BALLON

AVIS STAGIAIRES

**NOUVEAU**

VOLUME HORAIRE

**28**  
heures

FORMAT

  
100% présentiel

Cette formation s'adresse aux éducateurs sportifs ayant déjà une expérience de l'enseignement du Pilates et souhaitant diversifier leur offre de cours avec des séances de Pilates innovantes utilisant du matériel.

### PRÉREQUIS

Voir p. 5

- Être titulaire de la certification PILATES FONDAMENTAL

### PROGRAMME DE LA FORMATION

#### OBJECTIFS

- Revoir les principes de base du Pilates et l'importance de l'utilisation du matériel pour améliorer la pratique
- Apprendre les techniques appropriées pour utiliser le Cylindre et le Petit Ballon en Pilates
- Apprendre à créer des séquences de Pilates en utilisant le Cylindre et le Petit Ballon pour divers niveaux de pratique

#### CONTENU

- Avantages de l'utilisation du matériel en Pilates
- Présentation du Cylindre et du Petit Ballon et de leur rôle dans les exercices de Pilates
- Sélection appropriée du matériel en fonction des besoins du pratiquant
- Techniques pour utiliser le Cylindre et le Petit Ballon en Pilates
- Techniques de respiration appropriées pour l'utilisation du Cylindre et du Petit Ballon
- Techniques de placement du corps pour utiliser efficacement le Cylindre et le Petit Ballon dans les exercices
- Techniques d'utilisation du Cylindre et du Petit Ballon pour renforcer la stabilité, l'équilibre et la souplesse
- Création de séquences de Pilates en utilisant le Cylindre et le Petit Ballon.

### INFOS GÉNÉRALES

#### DATES

 Du 16 au 18/01/2024  
Et le 29/05/2024

 **LIMITE D'INSCRIPTION**  
05/01/2024

 **LIEU**  
Métropole de Bordeaux

 **DURÉE**  
28 h de formation

### TARIFS

Frais de dossier : 20 €  
Frais pédagogiques : 1120 €

### CONTACT

[formation.na@comite-epgv.fr](mailto:formation.na@comite-epgv.fr)

### POUR S'INSCRIRE

Scannez ce code avec l'appareil photo de votre portable :



# Proposer des séquences avec du matériel sur l'activité Pilates

## RING CIRCLE, FITBALL

### AVIS STAGIAIRES



5/5 d'après 5 avis

### VOLUME HORAIRE

21

heures

### FORMAT



100% présentiel

Cette formation s'adresse aux éducateurs sportifs ayant déjà une expérience de l'enseignement du Pilates et souhaitant diversifier leur offre de cours avec des séances de Pilates innovantes utilisant du matériel.

### PRÉREQUIS

Voir p. 5

- Être titulaire de la certification PILATES FONDAMENTAL

### PROGRAMME DE LA FORMATION

#### OBJECTIFS

- Revenir sur les principes fondamentaux du Pilates
- Incorporer le Ring Circle et le Fitball dans les séances de Pilates pour améliorer la force, la stabilité et la flexibilité
- Concevoir et dispenser des séances de Pilates avec Ring Circle et Fitball adaptées à différents niveaux de condition physique des pratiquants

#### CONTENU

- Rappel des principes fondamentaux du Pilates

#### Utilisation du Ring Circle dans les séances de Pilates

- Présentation du Ring Circle et ses avantages
- Exercices de Pilates avec le Ring Circle pour renforcer le centre du corps
- Séquences de Pilates avec le Ring Circle pour améliorer la posture et la stabilité

#### Utilisation de la Fitball dans les séances de Pilates+

- Présentation de la Fitball et ses avantages
- Exercices de Pilates avec la Fitball pour améliorer la force et l'équilibre.
- Séquences de Pilates avec la Fitball pour améliorer la souplesse et la coordination.

### INFOS GÉNÉRALES

#### DATES

Du 30/05/2024  
au 01/06/2024

#### LIMITE D'INSCRIPTION

17/05/2024

#### LIEU

Métropole de Bordeaux

#### DURÉE

21 h de formation

### TARIFS

Frais de dossier : 20 €  
Frais pédagogiques : 840 €

### CONTACT

[formation.na@comite-epgv.fr](mailto:formation.na@comite-epgv.fr)

### POUR S'INSCRIRE

Scannez ce code avec l'appareil photo de votre portable :



# Proposer des séquences de relaxation à ses pratiquants

## NIVEAU FONDAMENTAL

### AVIS STAGIAIRES



4,9/5 d'après 36 avis

### VOLUME HORAIRE

21

heures

### FORMAT



100% présentiel

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 !

### PRÉREQUIS

Voir p. 5

### PROGRAMME DE LA FORMATION

#### OBJECTIFS

- 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
- Maîtriser les recommandations liées à l'activité
- Permettre une pratique adaptée à la séance EPGV

#### CONTENU

- 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

### INFOS GÉNÉRALES

#### DATES

Du 26 au 28/01/2024

#### LIMITE D'INSCRIPTION

12/01/2024

#### LIEU

Métropole de Bordeaux

#### DURÉE

21 h de formation

### TARIFS

Frais de dossier : 20 €

Frais pédagogiques : 840 €

### CONTACT

[formation.na@comite-epgv.fr](mailto:formation.na@comite-epgv.fr)

### POUR S'INSCRIRE

Scannez ce code avec l'appareil photo de votre portable :



# Proposer des séances de relaxation à ses pratiquants

## NIVEAU INTERMÉDIAIRE

AVIS STAGIAIRES

**NOUVEAU**

VOLUME HORAIRE

**14**  
heures

FORMAT

  
100% présentiel

La formation « Relaxation Niveau intermédiaire » permet d'approfondir le niveau fondamental avec des options évolutives et l'intégration de nouveaux protocoles. Idéale pour proposer une séance ou des cycles de séances !

### PRÉREQUIS

Voir p. 5

- Avoir suivi la formation « RELAXATION Niveau fondamental »
- Avoir pratiqué et animé régulièrement des séquences de relaxation

### PROGRAMME DE LA FORMATION

#### OBJECTIFS

- Approfondir les caractéristiques de l'activité
- Concevoir et animer des séances et des cycles de relaxation
- Connaître de nouveaux protocoles
- Permettre une approche plus profonde de la relaxation

#### CONTENU

- Nouvelles techniques : Méthode Vittoz, training autogène de Schultz
- Organisation, préparation, animation de séquence
- Pratique de différentes séquences de relaxation
- Analyse des pratiques et remédiation
- Préparation d'un cycle de relaxation

### INFOS GÉNÉRALES

 **DATES**  
Du 15 au 16/06/2024

 **LIMITE D'INSCRIPTION**  
31/05/2024

 **LIEU**  
Métropole de Bordeaux

 **DURÉE**  
14 h de formation

### TARIFS

Frais de dossier : 20 €  
Frais pédagogiques : 560 €

### CONTACT

[formation.na@comite-epgv.fr](mailto:formation.na@comite-epgv.fr)

### POUR S'INSCRIRE

Scannez ce code avec l'appareil photo de votre portable :



# Intégrer des séquences d'automassage dans ses séances

## AVIS STAGIAIRES



4,9/5 d'après 10 avis

## VOLUME HORAIRE

14

heures

## FORMAT



100% présentiel

Cette formation est conçue pour aider les participants à comprendre les fondements et les bienfaits de l'automassage et du relâchement myofascial, ainsi qu'à apprendre à utiliser efficacement les outils d'automassage tels que le rouleau, le stick et la balle pour soulager les tensions musculaires et fasciales.

## PRÉREQUIS

Voir p. 5

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### OBJECTIFS

- Comprendre les fondements et les bienfaits de l'automassage et du relâchement myofascial
- Découvrir les différents outils d'automassage (rouleau, stick et balle) et apprendre à les utiliser efficacement pour soulager les tensions musculaires et fasciales
- Apprendre à intégrer l'automassage et le relâchement myofascial dans des animations répondant à des intentions éducatives diverses.

### CONTENU

- Rappeler les principes anatomiques et biomécaniques concernés par l'automassage
- Présenter le matériel et leurs spécificités pour mieux savoir les utiliser
- Séance pratique d'automassage avec le rouleau, le stick et la balle
- Démontrer les techniques pour lutter efficacement contre les adhérences au niveau des fascias et augmenter ainsi la mobilité articulaire sans diminution de la force.

## INFOS GÉNÉRALES

**DATES**  
Du 16 au 17/11/2023

**LIMITE D'INSCRIPTION**  
03/11/2023

**LIEU**  
Agen

**DURÉE**  
14 h de formation

## TARIFS

Frais de dossier : 20 €  
Frais pédagogiques : financés  
Action Collective AFDAS

## CONTACT

formation.na@comite-epgv.fr

## POUR S'INSCRIRE

Scannez ce code avec l'appareil photo de votre portable :



# Proposer des séquences de la technique de Gasquet

## NIVEAU FONDAMENTAL (DE GASQUET 1)

### AVIS STAGIAIRES



4,8/5 d'après 45 avis

### VOLUME HORAIRE

28

heures

### FORMAT



100% présentiel

Le mal de dos « ordinaire », sans grosse pathologie discale, est une plainte récurrente chez les patients ou chez les élèves de cours de gym ou de fitness.

### PRÉREQUIS

Voir p. 5

### PROGRAMME DE LA FORMATION

#### OBJECTIFS

#### Bases et fondamentaux

- Donner les bases de placement, respiration et mobilisations en accord avec les principes de Gasquet : auto-grandissement dans toutes les postures, intégration du périnée comme starter de l'expiration, travail sans hyperpression abdominale.
- Analyser les erreurs classiques de placement et de respiration et leurs conséquences mécaniques sur le rachis, la ceinture abdominale et le périnée.
- Revisiter le gainage abdominal pour obtenir un gainage dynamique sans blocage du souffle.

#### Mal de dos

- Savoir distinguer ce qui est d'origine discale et ce qui est d'origine musculaire ou lié à la sacro-iliaque.
- Éduquer les patients pour éviter les postures et gestes dangereux et gérer les efforts quotidiens
- Donner des moyens antalgiques et préventifs
- Travailler les renforcements du dos et des abdominaux compatibles avec la protection du rachis.

### INFOS GÉNÉRALES

#### DATES

Du 23 au 26/04/2024

#### LIMITE D'INSCRIPTION

22/03/2024

#### LIEU

Métropole de Bordeaux

#### DURÉE

28 h de formation

### TARIFS

Frais de dossier : 20 €

Frais pédagogiques : 1120 €

### CONTACT

[formation.na@comite-epgv.fr](mailto:formation.na@comite-epgv.fr)

### POUR S'INSCRIRE

Scannez ce code avec l'appareil photo de votre portable :



# ➤ Proposer des séquences de yoga à ses pratiquants

## NIVEAU FONDAMENTAL

### AVIS STAGIAIRES



4,9/5 d'après 24 avis

### VOLUME HORAIRE

28

heures

### FORMAT



100% présentiel

La formation Yoga Niveau 1 va permettre d'appréhender la spécificité de l'activité Yoga, au travers de l'apprentissage de postures (*asanas*) et de techniques simples de respiration. L'animateur pourra ainsi faire évoluer ses séances d'activités zen en introduisant des postures de yoga et des techniques respiratoires.

### PRÉREQUIS

Voir p. 5

- Avoir une pratique personnelle du yoga
- Avoir une expérience et/ou un attrait pour les activités dans le domaine des techniques douces

### PROGRAMME DE LA FORMATION

#### OBJECTIFS

- Approfondir ou acquérir des connaissances sur deux thématiques : postures (*asanas*) et technique simple sur la respiration (*pranayama*).
- Proposer des séquences de yoga adaptées à tous.

#### CONTENU

- 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).
- Technique respiration *Pranayama*, la place du souffle.
- Organisation de séquences.

### INFOS GÉNÉRALES

#### DATES

Du 02 au 04/11/2023  
Et le 03/02/2024

#### LIMITE D'INSCRIPTION

20/10/2023

#### LIEU

Métropole de Bordeaux

#### DURÉE

28 h de formation

### TARIFS

Frais de dossier : 20 €  
Frais pédagogiques : 1120 €

### CONTACT

[formation.na@comite-epgv.fr](mailto:formation.na@comite-epgv.fr)

### POUR S'INSCRIRE

Scannez ce code avec l'appareil photo de votre portable :



# ➤ Proposer des séquences de yoga à ses pratiquants

## NIVEAU INTERMÉDIAIRE

### AVIS STAGIAIRES



4,8/5 d'après 14 avis

### VOLUME HORAIRE

28

heures

### FORMAT



100% présentiel

Yoga Niveau 2 va permettre d'approfondir les compétences acquises dans le Yoga Niveau 1 avec des options évolutives, l'intégration de nouveaux mouvements et de nouvelles techniques de respiration. L'animateur peut alors faire progresser ses pratiquants, qui ont déjà acquis les bases de certaines postures de Yoga.

### PRÉREQUIS

Voir p. 5

- Être titulaire de la certification Yoga Niveau 1

### PROGRAMME DE LA FORMATION

#### OBJECTIFS

- Renforcer les compétences techniques de l'animateur acquis dans le Yoga Niveau 1.
- S'approprier les fondamentaux et les techniques de l'activité (asanas, enchaînements, techniques de respiration).
- Concevoir des séances de Yoga en respectant la logique de l'activité.

#### CONTENU

- Approfondissement technique et pédagogique des postures de Yoga.
- Répertoire de 18 postures (*asanas*) : 15 nouvelles postures et 3 postures d'inversion.
- 2 techniques respiratoires (*pranayama*) et le rôle de la rétention du souffle au niveau énergétique.
- Éclairage pédagogique sur les corrections à apporter sur le plan postural et la notion d'alignement.

### INFOS GÉNÉRALES

#### DATES

Du 18 au 20/04/2024  
Et le 01/07/2024

#### LIMITE D'INSCRIPTION

05/04/2024

#### LIEU

Métropole de Bordeaux

#### DURÉE

28 h de formation

### TARIFS

Frais de dossier : 20 €  
Frais pédagogiques : 1120 €

### CONTACT

[formation.na@comite-epgv.fr](mailto:formation.na@comite-epgv.fr)

### POUR S'INSCRIRE

Scannez ce code avec l'appareil photo de votre portable :



# ➤ Proposer des séquences d'activité en extérieur à ses pratiquants

## AVIS STAGIAIRES



4,8/5 d'après 15 avis

## VOLUME HORAIRE

7

heures

## FORMAT



100% présentiel

Dans un contexte particulier de fermeture des salles (mesures sanitaires ...), vous souhaitez maintenir les liens avec vos pratiquants, mais vous n'êtes pas spécialistes du milieu extérieur. Ce temps vous apportera les compétences sur la mise en place en extérieur de vos séances EPGV et d'aborder une activité pouvant être animée en extérieur.

### PRÉREQUIS

Voir p. 5

- Avoir une bonne connexion internet

### PROGRAMME DE LA FORMATION

#### OBJECTIFS

- Assurer la sécuriser d'une animation en milieu extérieur
- Diversifier les contenus pédagogiques des activités pouvant être pratiquées en extérieur
- Être en mesure de transposer des contenus de la salle pendant une activité « extérieure »

#### CONTENU

- Savoir construire une séance extérieure (pédagogie, gestion de groupe, gestion des différents niveaux, progressivité, construction de séances, sécurité...)
- Ce temps vous apportera les compétences sur la mise en place en extérieur de vos séances EPGV et d'aborder une activité pouvant être animée en extérieur
- Découverte d'une activité extérieure pouvant être enseignée à l'EPGV

### INFOS GÉNÉRALES

#### DATES

Le 25/05/2024

#### LIMITE D'INSCRIPTION

12/05/2024

#### LIEU

Métropole de Bordeaux

#### DURÉE

7 h de formation

### TARIFS

Frais de dossier : 20 €

Frais pédagogiques : 280 €

### CONTACT

[formation.na@comite-epgv.fr](mailto:formation.na@comite-epgv.fr)

### POUR S'INSCRIRE

Scannez ce code avec l'appareil photo de votre portable :



# Proposer l'activité Bungy Pump à ses pratiquants

## AVIS STAGIAIRES



4,8/5 d'après 24 avis

## VOLUME HORAIRE

7

heures

## FORMAT



100% présentiel

Cette formation est à l'attention des animateurs sportifs souhaitant enrichir leurs séances d'animation EPGV en extérieur ou en salle à partir de l'activité Bungy Pump.

## PRÉREQUIS

Voir p. 5

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### OBJECTIFS

- S'approprier les caractéristiques de l'activité et les connaissances théoriques et pédagogiques qui y sont rattachées
- Concevoir des séances variées et/ou un cycle
- Maîtriser les recommandations de mise en sécurité liées à l'activité
- Permettre une pratique physique efficiente pour la santé

### CONTENU

- S'approprier les caractéristiques de l'activité et les connaissances théoriques et pédagogiques qui y sont rattachées
- Concevoir des séances variées et/ou un cycle
- Maîtriser les recommandations de mise en sécurité liées à l'activité
- Permettre une pratique physique efficiente pour la santé

## INFOS GÉNÉRALES

**DATES**  
Le 14/10/2023

**LIMITE D'INSCRIPTION**  
29/09/2023

**LIEU**  
Périgueux

**DURÉE**  
7 h de formation

## TARIFS

Frais de dossier : 20 €  
Frais pédagogiques : financés  
Action Collective AFDAS

## CONTACT

formation.na@comite-epgv.fr

## POUR S'INSCRIRE

Scannez ce code avec  
l'appareil photo de votre  
portable :



# ➤ Connaitre les processus du vieillissement et adapter les propositions d'activités pour ses pratiquants : Bien Vieillir

## AVIS STAGIAIRES



4,5/5 d'après 20 avis

## VOLUME HORAIRE

28

heures

## FORMAT



100% présentiel

Cette formation est à l'attention des animateurs sportifs souhaitant enrichir leurs séances d'animation en extérieur ou en salle à partir de l'activité Bungy Pump.

## PRÉREQUIS

Voir p. 5

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### OBJECTIFS

- Connaitre l'environnement fédéral et les politiques publiques du vieillissement
- Acquérir des connaissances sur le vieillissement des grandes fonctions
- Savoir adapter la pratique au regard des capacités des pratiquants

### CONTENU

- Les partenariats territoriaux : lien inter-régimes, conférence des financeurs, mutuelles...
- Approche multidimensionnelle du Bien Vieillir : l'alimentation, les bienfaits de l'APS, l'éducation à la santé
- Le vieillissement des grandes fonctions : cardiovasculaire, pulmonaire, musculaire, cognitive
- Démarches pédagogiques pour la construction de séances Bien Vieillir ou d'ateliers d'activités physiques diversifiées adaptées aux capacités des personnes (tests, conception, mise en situation, progression, évaluation)
- Le choix des Activités Physiques et Sportives supports, traitement didactique
- L'aménagement du milieu (aspects sécuritaires liés à l'activité)

## INFOS GÉNÉRALES

### DATES

Du 31/01/2024  
au 02/02/2024  
et le 27/05/2024

**LIMITE D'INSCRIPTION**  
19/01/2024

**LIEU**  
Métropole de Bordeaux

**DURÉE**  
28 h de formation

## TARIFS

Frais de dossier : 20 €  
Frais pédagogiques : 1120 €

## CONTACT

[formation.na@comite-epgv.fr](mailto:formation.na@comite-epgv.fr)

## POUR S'INSCRIRE

Scannez ce code avec l'appareil photo de votre portable :



# ➤ Connaître les caractéristiques du senior fragile à dépendant pour proposer des séances adaptées

## MAINTIEN DE L'AUTONOMIE

AVIS STAGIAIRES

**NOUVEAU**

VOLUME HORAIRE

**21**  
heures

FORMAT



100% présentiel

La formation « Maintien de l'Autonomie, les fondamentaux » permet de renforcer ses connaissances sur l'environnement du grand âge, la connaissance des établissements collectifs pour personnes âgées et les associations spécialisées, ainsi que de découvrir la population du grand âge et le vieillissement pathologique. Elle permet également de renforcer ses compétences dans la construction de séquences pédagogiques EPGV auprès de seniors en perte d'autonomie ou dépendants.

### PRÉREQUIS

Voir p. 5

- Être titulaire de la Certification « Bien Vieillir »
- Justifier d'une expérience d'animation auprès du public senior de 200 h sur les trois dernières années

### PROGRAMME DE LA FORMATION

#### OBJECTIFS

- Connaître le fonctionnement des institutions et des réseaux de prise en charge du grand âge.
- Acquérir les connaissances liées au vieillissement des grandes fonctions et leurs pathologies (Alzheimer...).
- Observer et concevoir une activité physique adaptée pour des personnes âgées en perte d'autonomie placées au sein d'un établissement gériatrique.

#### CONTENU

- Établissements collectifs pour personnes âgées (résidences, EHPAD, HP et caractéristiques des résidents).
- Caractéristiques des publics accueillis (typologie et autonomie fonctionnelles et principales pathologies)
- Domaines d'intervention pédagogique, les cibles.

### INFOS GÉNÉRALES

**DATES**  
Du 10 au 12/04/2024

**LIMITE D'INSCRIPTION**  
29/03/2024

**LIEU**  
Métropole de Bordeaux

**DURÉE**  
21 h de formation

### TARIFS

Frais de dossier : 20 €  
Frais pédagogiques : 840 €

### CONTACT

formation.na@comite-epgv.fr

### POUR S'INSCRIRE

Scannez ce code avec l'appareil photo de votre portable :



# Proposer un programme de prévention des chutes à ses pratiquants

## BIEN VIEILLIR ÉQUILIBRE

### AVIS STAGIAIRES



4,5/5 d'après 20 avis

### VOLUME HORAIRE

28

heures

### FORMAT



100% présentiel

La formation « Bien Vieillir Équilibre » permet de renforcer ses connaissances, d'acquérir une expertise dans l'animation de séances EPGV, de prévention des chutes au sein des clubs EPGV, et dans l'animation d'ateliers Équilibre en lien avec les partenaires de prévention santé.

### PRÉREQUIS

Voir p. 5

- Être titulaire de la certification « Bien Vieillir »

### PROGRAMME DE LA FORMATION

#### OBJECTIFS

- Connaître les politiques de prévention des chutes du national au local
- Acquérir les connaissances liées au vieillissement usuel de la fonction d'équilibration.
- Concevoir, animer et évaluer des séances EPGV Bien Vieillir Équilibre et/ou des ateliers Équilibre.
- Évaluer le potentiel des participants par la mise en place de tests.

#### CONTENU

- L'approche multidimensionnelle du Bien Vieillir : l'aménagement de l'habitat, les médicaments, l'équilibre.
- Les épidémiologies de la chute (causes et conséquences).
- Le vieillissement de la fonction d'équilibration.
- Facteurs de risques de chute (facteurs intrinsèques et extrinsèques).
- Démarches pédagogiques pour la construction de séances Bien Vieillir Équilibre ou d'ateliers équilibre (tests, conception, mise en situation, progression, évaluation).
- Transferts des situations pédagogiques dans la vie quotidienne.
- Les tests d'équilibre : les protocoles des tests, procédure de mise en œuvre, évaluation.

### INFOS GÉNÉRALES

#### DATES

Du 21 au 23/02/2024  
et le 21/06/2024

#### LIMITE D'INSCRIPTION

16/02/2024

#### LIEU

Métropole de Bordeaux

#### DURÉE

28 h de formation

### TARIFS

Frais de dossier : 20 €

Frais pédagogiques : 1120 €

### CONTACT

[formation.na@comite-epgv.fr](mailto:formation.na@comite-epgv.fr)

### POUR S'INSCRIRE

Scannez ce code avec l'appareil photo de votre portable :



# ➤ Connaitre les pathologie des maladies chroniques et adapter les activités à ses pratiquants

## MODULE COMMUN ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

### AVIS STAGIAIRES



4,5/5 d'après 61 avis

### VOLUME HORAIRE

28

heures

### FORMAT



Mixte présentiel/distanciel

La formation Module Commun Activités Physiques Adaptées propose aux animateurs de compléter leur savoir-faire et savoir-être en matière d'accueil des personnes souffrant d'une maladie chronique. Cette formation répond aux compétences relatives aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée à des patients atteints d'une affection de longue durée (Sport sur Ordonnance).

### PRÉREQUIS

Voir p. 5

### PROGRAMME DE LA FORMATION

#### OBJECTIFS

- Acquérir les connaissances fondamentales liées aux maladies chroniques.
- Connaître les principales caractéristiques des personnes concernées.
- Concevoir et animer des séances d'activités physiques adaptées aux spécificités des pratiquants souffrant d'une maladie chronique.

#### CONTENU

- Données sur les maladies chroniques les plus développées en France.
- Principales caractéristiques des personnes souffrant de ces maladies chroniques et les incidences afférentes sur leur qualité de vie.
- Différentes étapes d'une démarche adaptée en matière d'activité physique au regard des personnes souffrant d'une maladie chronique.

### INFOS GÉNÉRALES

#### DATES



Classe virt. : 26/01/2024  
Distanciel entre les 2  
R1 : du 06 au 08/03/2024



#### LIMITE D'INSCRIPTION

12/01/2024



#### LIEU

Métropole de Bordeaux



#### DURÉE

28 h de formation

### TARIFS

Frais de dossier : 20 €  
Frais pédagogiques : 1120 €

### CONTACT

formation.na@comite-epgv.fr

### POUR S'INSCRIRE

Scannez ce code avec l'appareil photo de votre portable :



# ➤ Proposer un programme d'activité physique « Diabète et surpoids » à ses pratiquants

AVIS STAGIAIRES

**NOUVEAU**

VOLUME HORAIRE

**28**  
heures

FORMAT



100% présentiel

Cette formation est destinée aux animateurs souhaitant mettre en place un programme Diabète et Surpoids auprès de publics atteints de diabète ou en situation de surcharge pondérale afin de les accompagner vers un mieux-être.

## PRÉREQUIS

Voir p. 5

- Avoir un projet positionné et travailler en amont (réseaux, partenaires, modalités de financement, sites de pratique...)
- Justifier de 5 ans d'expériences dans l'animation sportive ou de 2 ans d'expériences en Activités Physiques Adaptées (senior, obésité, diabète, Act' March'®, handicap...)
- Présenter le projet de la structure, les partenaires associés à la mise en œuvre du programme Diabète et Obésité ainsi que le rôle de l'animateur inscrit dans la formation (motivation, disponibilité...)

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### OBJECTIFS

- S'approprier le contexte de mise en œuvre du programme
- Approfondir ses connaissances sur la prise en charge de personnes diabétiques et/ou en situation de surpoids dans un cycle d'activités physiques
- Concevoir et animer des séances adaptées aux spécificités du public accueilli
- Acquérir des savoir-être favorisant la pratique régulière des personnes diabétiques et/ou en situation de surpoids
- S'approprier l'outil de recueil et d'analyse en ligne.

### CONTENU

- Présentation des caractéristiques du programme EPGV (objectif, philosophie, organisation, réseaux et partenaires) .
- Connaissance du public : approche psychologique, médicale et physique.

## INFOS GÉNÉRALES

### DATES

Du 03 au 05/04/2024  
et le 28/06/2024

### LIMITE D'INSCRIPTION

15/03/2024

### LIEU

Métropole de Bordeaux

### DURÉE

28 h de formation

## TARIFS

Frais de dossier : 20 €  
Frais pédagogiques : 1120 €

## CONTACT

[formation.na@comite-epgv.fr](mailto:formation.na@comite-epgv.fr)

## POUR S'INSCRIRE

Scannez ce code avec l'appareil photo de votre portable :



# 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

RECRECITER



**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 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 enfant... Un grand nombre d'articles marqués FFEPGV, autant d'atouts supplémentaires pour communiquer et pour valoriser l'identité fédérale auprès de vos licenciés.

média  
the  
que

ANIMER



**POUR DES ANIMATIONS EPGV  
BIENS PRÉPARÉES !**

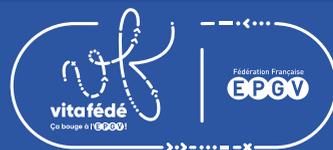
**Un large choix d'outils pédagogiques destinés aux animateurs :**

Livres, CD audio, DVD. Les publications fédérales : Gymmémoire®, Équilibre et prévention des chutes, Sport-santé un engagement politique, la gymnastique volontaire : 120 ans...



**Téléphone : 02 41 44 19 76**  
**www.gevedit.fr**

Gévédit - ZA Grand maison - 120 rue Louis Pasteur  
49800 TRÉLAZÉ • E.mail : contact@gevedit.fr



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



# Solution Associations CIC

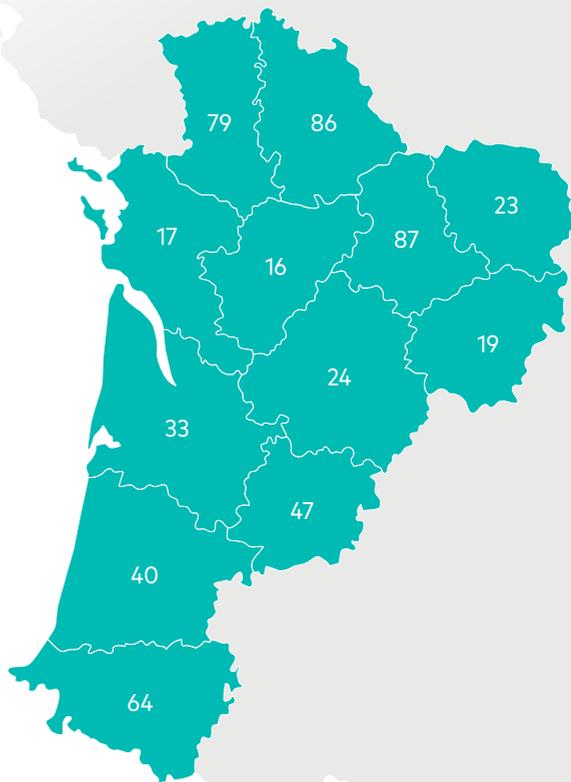
Un savoir-faire spécifique  
au service de votre  
engagement associatif.

*Rencontrons-nous !*



Construisons dans un monde qui bouge.

# Les comités départementaux



## CODEP 16

☎ 05 45 25 32 51

✉ [charente@comite-epgv.fr](mailto:charente@comite-epgv.fr)

## CODEP 17

☎ 05 46 74 99 44

✉ [charentemaritime@comite-epgv.fr](mailto:charentemaritime@comite-epgv.fr)

## CODEP 19

☎ 05 45 25 32 51

✉ [correze@comite-epgv.fr](mailto:correze@comite-epgv.fr)

## CODEP 23

☎ 06 30 29 25 85

✉ [creuse@comite-epgv.fr](mailto:creuse@comite-epgv.fr)

## CODEP 24

☎ 05 53 07 41 09

✉ [dordogne@comite-epgv.fr](mailto:dordogne@comite-epgv.fr)

## CODEP 33

☎ 05 56 89 51 72

✉ [gironde@comite-epgv.fr](mailto:gironde@comite-epgv.fr)

## CODEP 40

☎ 05 58 74 89 10

✉ [landes@comite-epgv.fr](mailto:landes@comite-epgv.fr)

## CODEP 47

☎ 06 70 12 82 91 / 06 03 03 09 78

✉ [lotetgaronne@comite-epgv.fr](mailto:lotetgaronne@comite-epgv.fr)

## CODEP 64

☎ 06 49 62 16 24

✉ [pyrenneesatlantiques@comite-epgv.fr](mailto:pyrenneesatlantiques@comite-epgv.fr)

## CODEP 79

☎ 07 71 83 63 49

✉ [deuxsevres@comite-epgv.fr](mailto:deuxsevres@comite-epgv.fr)

## CODEP 86

☎ 06 47 49 30 78

✉ [vienne@comite-epgv.fr](mailto:vienne@comite-epgv.fr)

## CODEP 87

☎ 05 55 79 28 77

✉ [hautevienne@comite-epgv.fr](mailto:hautevienne@comite-epgv.fr)

