



L'activité **Stretching** correspond à un ensemble de différentes techniques d'étirements (actif, passif, dynamique avec une respiration adaptée) en musique pour retrouver la mobilité articulaire, la souplesse mais aussi le calme et le bien-être.

Taux de réussite : 100% – taux de satisfaction : 98%

Cette formation permettra d'enrichir vos séances EPGV avec cette activité classée **WELLNESS** (techniques douces).



PUBLIC

- Titulaire du diplôme "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 sportif (BP-STAPS...)

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)

AVANT LA FORMATION :

Un questionnaire préformation vous sera adressé afin de faire le point sur vos connaissances et permettre l'adaptation de la formation à vos besoins.

Positionnement :

Le stagiaire participera à un temps de positionnement permettant d'identifier :

- Ses motivations.
- Ses expériences professionnelles et le projet professionnel.

L'objectif du positionnement est de répondre au mieux aux besoins du stagiaire en adaptant le parcours de formation.



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.



OBJECTIF 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 DE LA FORMATION

- 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 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
- DVD explicatif pas à pas des différentes techniques

INTERVENANTS :

Equipe de formateurs FFEPGV
Directrice de formation : ???
Formateur FFEPGV habilité : Isabelle Rossi



MODALITÉ DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaire d'évaluation de la formation
- Évaluation formative : Mises en situation pratique et Animation de séquences

MODALITÉS DE CERTIFICATION

- Avoir suivi intégralement la formation
- Formation non certifiante

DIPLÔME REMIS

- Attestation fédérale «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



Volume Horaire : 14 heures de formation
Dates et Lieu : 9 et 10 juillet 2025 à Vern sur Seiche (35)

Frais	Tarifs
Inscription	30€
Pédagogique	490€

Nov./24

Les frais de transport, de repas et d'hébergement sont à la charge du stagiaire