



L'activité Body Zen est une méthode de gymnastique en musique associant 6 concepts d'exercices : le Qi Gong, la gym dansée, le Yoga, la méthode Pilates, les exercices inspirés de Feldenkrais et la relaxation. Elle est faite pour se ressourcer et se détendre.

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

- Avoir des expériences dans un ou plusieurs domaines (techniques d'expression, techniques cardio, renforcement musculaire, techniques douces) et dans l'activité Body Zen
- 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 du module commun « Basic Tendance » (Recommandé)

## 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 Body Zen
- S'approprier les fondamentaux et les techniques de l'activité Body Zen
- S'approprier l'outil de formation (manuel et DVD)
- Concevoir des séquences de Body Zen dans la logique de l'activité



## CONTENUS DE LA FORMATION

- Logique interne et technique de l'activité Body Zen
- Répertoire de mouvements
- Combinaison de mouvements et démarches pédagogiques



## MOYENS PÉDAGOGIQUES

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

## OUTILS DE FORMATION

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

**INTERVENANTS :** Equipe de formateurs FFEPGV  
CTT Coreg EPGV Bretagne : Marion Coupé  
Formatrice FFEPGV habilitée : Isabelle Rossi

## MODALITÉ DE VALIDATION

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



## MODALITÉS DE CERTIFICATION

- Avoir suivi intégralement la formation
- Formation non certifiante

### DIPLÔME REMIS

- Attestation fédérale Tendance «Body Zen»



## 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 Lieux : 11 et 12 juillet 2025 à Vern sur Seiche (35)

Frais	Tarifs
Inscription	30€
Pédagogique	490€