



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€