



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  
CTT Coreg EPGV Bretagne : Marion Coupé  
Formatrice FFEPGV habilitée : Isabelle Rossi



## MODALITÉ DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaire 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 «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€

Fev./25

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