

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. La **Formation Stretching** vous permettra d'enrichir vos séances EPGV avec cette activité classée Wellness.



### PUBLIC

- Titulaire du diplôme « animateur 1er degré Adultes 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...

### PRÉREQUIS

- 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)
- Avoir des expériences dans un ou plusieurs domaines (techniques d'expression, techniques cardio, renforcement musculaire, techniques douces) et dans l'activité Stretching
- Avoir un intérêt à porter le projet « ZEN »



Vous êtes en situation de handicap et souhaitez participer à l'une de nos formations ?  
Consultez-nous : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.



### OBJECTIFS 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 TECHNIQUES ET 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

### DIRECTEUR DE FORMATION, FORMATEURS ET/OU INTERVENANTS

- Directeur de Formation FFEPGV
- Un Formateur FFEPGV inscrits sur la liste nationale des habilités «ZEN »
- Intervenant expert de la technique Wellness

### MODALITÉ DE VALIDATION

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

### MODALITÉS DE CERTIFICATION

- Pour y accéder :
  - Avoir suivi intégralement la formation
- Formation non certifiante



### DIPLÔME REMIS

- Attestation fédérale Tendance «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

### POUR ALLER PLUS LOIN

Nous vous conseillons de suivre, après cette formation, une autre spécialisation Tendance

Date	volume	lieux
28 et 29 août 2023	14 h	à définir

Frais	Tarifs
Inscription	20€
Pédagogique	560€

Nombre de participants : Minimum : 5 , Maximum : 20

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

