



Fédération Française  
**EPGV**  
COMITÉ RÉGIONAL  
NOUVELLE-AQUITAINE

# Programme Régional des Formations

2022 · 2023

**Qualiopi**  
processus certifié

■ ■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été  
délivrée au titre des catégories  
d'actions suivantes :

ACTIONS DE FORMATION

ACTIONS PERMETTANT DE  
FAIRE VALIDER LES ACQUIS  
DE L'EXPÉRIENCE





# Édito

## **À quoi sert le COREG ? En quoi participe-t-il au développement fédéral ? En quoi est-ce une structure déconcentrée de la FFEPGV ?**

Ce sont des questions que j'ai parfois entendues. Comme chaque année le nouveau Programme de Formations vous apporte les réponses.

La structure déconcentrée du COREG lui permet de disposer des meilleures compétences fédérales en matière d'activités physiques. Pour développer son réseau sur tout le territoire la direction technique fédérale met à disposition de chaque Comité Régional une équipe de Cadres Techniques qui ont cette compétence. Ils ont pour mission de la partager dans les séances GV et disposent pour cela d'un très grand choix de formations élaborées au niveau national, vous en trouverez l'inventaire dans ce document élaboré par les cadres de la Nouvelle Aquitaine.

Il y a d'abord une formation initiale et diplômante (le CQP) qui permet d'accéder au statut d'animateur en activité physique à toutes personnes qui le désire.

Il y a également un large choix de formations qui permettent aux personnes qui ont déjà ce statut d'animateur fédéral ou d'éducateur sportif de se perfectionner et d'apporter de nouvelles idées d'activités physiques dans les séances qu'ils animent. Cette deuxième catégorie de formations est répartie selon des thèmes de techniques plus ou moins dynamiques, de milieu d'évolution ou de publics spécifiques.

Pour tous les animateurs ou éducateurs sportif, ce document est une mine de bonnes idées et je sais que certains l'étudient chaque année avec intérêt.

Il doit être également un outil essentiel pour les dirigeants de clubs et d'associations car il permet de renforcer la compétence des encadrants des séances proposées et d'engager avec eux un dialogue motivant pour le développement et l'animation de leur commune d'appartenance.

Il vous permet de partager votre passion pour l'activité physique et la FFEPGV.

*Francine Saint-Guilly*

**FRANCINE SAINT-GUILY**

Présidente du Comité Régional  
EPGV Nouvelle-Aquitaine



# Sommaire

Contacts .....	4
Modalités d'inscription .....	4
Financer un projet .....	5
Agenda des formations .....	6
<b>FORMATION PROFESSIONNELLE</b>	
Formation CQP • ALS .....	8
Parcours de formation du CQP .....	9
Accompagnement VAE .....	10
<b>FORMATION CONTINUE</b>	
<b>UNIVERS PILATES</b>	
Pilates fondamental .....	11
Pilates senior .....	12
Pilates Ring Circle .....	13
<b>UNIVERS YOGA</b>	
Yoga • Niveau 1 .....	14
Yoga • Niveau 2 .....	15
<b>UNIVERS DE GASQUET</b>	
De Gasquet • Niveau 1 .....	16
De Gasquet • Niveau 2 .....	17
<b>UNIVERS ZEN</b>	
Stretching .....	18
Relaxation • Module 1 .....	19
Relaxation • Module 2 .....	20
Postures et mobilités .....	21
Barre au sol .....	22

## UNIVERS ENERGY

LIA - Aeromove® .....	24
Boxing Energy® .....	25
Step Energy® .....	26
Fit'Stick .....	27
Cross Training Sport Santé® .....	28
Gym avec chaise .....	29

## UNIVERS OXYGÈNE

Bungy Pump .....	30
------------------	----

## UNIVERS SENIOR

Bien vieillir .....	31
Bien vieillir • Équilibre .....	32
Programme gymmémoire® .....	33
Seniors & Mouvement® .....	34

## UNIVERS SANTÉ

Module commun APA .....	35
Act. physiques et équilibre alimentaire .....	36
Notre organisme de formation .....	38
Liste des comités départementaux .....	39

# Contacts

## COMITÉ RÉGIONAL

Maison régionale des sports  
2 avenue de l'Université  
33400 Talence

**05 57 22 29 86**  
Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h  
na@comite-epgv.fr

## RESPONSABLES DU SERVICE FORMATION



### Véronique BAURET

veronique.bauret@comite-epgv.fr  
**06 07 82 46 27**



### Vincent CHARLOT

vincent.charlot@comite-epgv.fr  
**06 78 68 60 43**

## ASSISTANTES DE FORMATION DU COMITÉ RÉGIONAL



### Myrthis FLAMBEAUX

formation.na@comite-epgv.fr  
**06 81 96 16 19**



### Katia JIMENEZ

formation.na@comite-epgv.fr  
**07 83 80 44 51**

# Modalités d'inscription



## VOUS AVEZ UN PROJET DE FORMATION ?

Rendez-vous sur notre site internet ou scannez le code ci-contre.  
Réalisez une demande de renseignements grâce à notre formulaire de contact en ligne. Nos assistantes de formation vous rappellent.



# Financer un projet



**« Je souhaite passer le CQP ALS, comment puis-je financer ma formation ? »**

Le Compte Personnel de Formation, vous permet, selon votre branche professionnelle, de solliciter la prise en charge des frais de formation (et frais annexes) d'un diplôme ou titre répertorié au RNCP (Répertoire National des Certifications Professionnelles) tel que le CQP animateur de Loisir Sportif.

Vous pouvez vous rapprocher de nous pour réaliser une demande de devis AIF (Aide Individuelle à la formation) via la plateforme dédiée de Pôle Emploi, Kairos. À la suite de l'étude de votre demande, Pôle Emploi peut vous accorder la prise en charge des frais pédagogiques.



**« Je suis un employeur et je souhaite que mon animateur réalise une formation pour développer ses compétences. Comment vais-je pouvoir la financer ? »**

Vous devez vous adresser à l'AFDAS ou à l'opérateur de compétences de votre branche pour faire une demande de financement qui s'inscrit dans le plan de développement des compétences de votre salarié. La demande doit être faite le plus tôt possible avant le début de formation.



**« Je suis un animateur bénévole, existe-il des solutions de financement adaptées à mon projet ? »**

Si vous êtes bénévole et licencié(e) EPCV vous pourrez bénéficier d'un tarif préférentiel.



**« Je suis animateur sportif et je suis intéressé par une formation professionnelle continue. Comment puis-je la financer ? »**

Vous pouvez faire une demande de prise en charge via un opérateur de compétences (L'AFDAS pour le secteur du sport) par l'intermédiaire de votre employeur afin qu'il saisisse un dossier sur le portail dédié à votre club sur le site de l'AFDAS (afdas.com). La demande doit être faite le plus tôt possible avant le début de formation.



**« Je ne dispose pas de moyens de prise en charge, existe-il une autre solution de financement ? »**

Oui, à la suite d'une étude personnalisée, le Comité Régional vous proposera un tarif préférentiel.

# Agenda des formations

SEPTEMBRE

OCTOBRE

NOVEMBRE

DÉCEMBRE

**BORDEAUX\***

LIA - Aeromove®



24

**JONZAC**

Step Energy®



26

**BORDEAUX\***

Bien vieillir

31

**BORDEAUX\***

Boxing Energy



25

**DAX**

Cross Training  
Sport Santé®



28

**LIMOGES**

De Gasquet  
Niveau 2

17

**BORDEAUX\***

Relaxation  
Module 1

19

**BORDEAUX\***

Pilates  
fondamental

11

**BORDEAUX\***

Module  
commun APA

35

**BORDEAUX\***

Barre au sol

22

**DAX**

Yoga • Niveau 1

14

**BORDEAUX\***

CQP ALS AGEE

8

Formation le week-end



Page de la formation

\* Lieux à définir sur la Métropole de Bordeaux

## JANVIER

**BORDEAUX\***



Fit'Stick


 27

## FÉVRIER

**DAX**

Step Energy®


 26

## MARS

**BORDEAUX\***



Pilates senior

 21



## AVRIL

**BORDEAUX\***

Bungy Pump



 30
**NIORT**Cross Training  
Sport Santé®
 28
**BORDEAUX\***Bien vieillir  
Équilibre
 32
**BORDEAUX\***

Yoga · Niveau 2

 15
**POITIERS**De Gasquet  
Niveau 1
 16
**POITIERS**Programme  
Gymmémoire®
 33
**BORDEAUX\***Postures et  
mobilités
 21
**LIMOGES**Cross Training  
Sport Santé®

 28

## JUN



**BORDEAUX\***Relaxation  
Module 2

 14
**BORDEAUX\***



Gym avec chaise

 29
**BORDEAUX\***Act. physiques  
et équilibre  
alimentaire
 36
**BAYONNE**

Stretching


 18
**BORDEAUX\***Pilates Ring  
Circle
 13
**GUÉRET**

Bungy Pump


 30
**BORDEAUX\***Marches  
et relevés
 34

# ➤ Formation CQP ALS

## ACTIVITÉS GYMNIQUES D'ENTRETIEN ET D'EXPRESSION

Le CQP ALS option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression constitue la première étape de qualification professionnelle de la filière Activités Physiques pour Tous ou Activités de la forme.

RNCP I3711 - (Code CPF : 249037) · Diplôme de niveau 4

### PRÉREQUIS

- Être titulaire d'une attestation de premiers secours à l'entrée en formation ou équivalent.
- Être âgé(e) de 18 ans à la date du jury.
- Être âgé(e) de 16 ans révolus à la date d'entrée en formation et disposer d'une autorisation délivrée par le responsable légal.
- Présenter un certificat médical de non-contre-indication à la pratique et à l'animation d'activités de loisir sportif de moins de 1 an à la date de l'entrée en positionnement.

### 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.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- L'objectif de la formation est de conduire l'apprenant vers la conception de projets d'animation, de préparer, d'animer et d'encadrer les séances d'activités physiques et sportives. Il interviendra également dans l'organisation et la promotion des activités qui lui sont confiées. La formation CQP ALS option AGEE s'organise autour de 3 blocs de compétences :
- Bloc de compétences n°1 : Préparation et animation de cycles de séances de loisir sportif
- Bloc de compétences n°2 : Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif
- Bloc de compétences n°3 : Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives

### POUR QUI ?

Toute personne voulant acquérir un premier niveau de qualification professionnelle dans les métiers de l'encadrement et l'animation des activités physiques et sportives.

### TARIFS

Frais de dossier : **20 €**

Frais pédagogiques : **2 624 €**

### CONTACT

[formation.na@comite-epgv.fr](mailto:formation.na@comite-epgv.fr)

### AVIS SUR LA FORMATION



22 avis

### INSCRIPTION RAPIDE

Scannez le code ci-dessous pour accéder au formulaire.



Formation Éligible CPF **MON COMPTE FORMATION**



# ► Parcours de formation du CQP

Les 244 h de formation en présentiel et distanciel et structure d'alternance se répartissent de la manière suivante (hors temps de test technique et de positionnement).

## DÉTAIL DU DÉCOUPAGE DU PARCOURS

**Tests techniques préalables à l'entrée en formation**  
le 07/10/2022 ou le 09/11/2022

**Positionnement : présentation de la formation dans son ensemble et définition du parcours individuel de formation**  
le 07/10/2022 ou le 09/11/2022

**Classe virtuelle « Lancement de la formation »**  
le 14/12/2022 de 10h à 12h

**Classe virtuelle n°1**  
le 05/01/2023 de 14h à 15h30 ou le 16h à 17h30

**Regroupement n°1 en centre**  
du 16 au 19/01/2023

**Regroupement n°2 en centre**  
du 22 au 24/02/2023

**Classe virtuelle n°2**  
le 02/03/2023 de 14h à 15h30

**Classe virtuelle n°3**  
le 16/03/2023 de 14h à 15h30 ou 16h à 17h30

**Regroupement n°3 en centre**  
du 21 au 24/03/2023

**Classe virtuelle n°4**  
le 30/03/2023 de 14h à 15h30

**Classe virtuelle n°5**  
le 06/04/2023 de 14h à 15h30 ou 16h à 17h30

**Regroupement n°4 en centre**  
du 18 au 21/04/2023

**Classe virtuelle n°6**  
le 27/04/2023 de 14h à 15h30

**Classe virtuelle n°7**  
le 04/05/2023 de 14h à 15h30 ou 16h à 17h30

**Regroupement n°5 en centre**  
du 10 au 12/05/2023

**Classe virtuelle n°8**  
le 16/05/2023 de 14h à 15h30 ou 16h à 17h30

**Classe virtuelle n°9**  
le 08/06/2023 de 14h à 15h30 ou 16h à 17h30

**Classe virtuelle n°10**  
le 15/06/2023 de 14h à 15h

**Période de certifications de la formation**  
du 19 au 23/06/2023 et du 26 au 30/06/2023

## INFOS GÉNÉRALES

 **EFFECTIF MAXIMUM**  
20 personnes

 **DATE LIMITE D'INSCRIPTION**  
04/11/2022

 **LIEU**  
Métropole de Bordeaux

 **DURÉE**  
244 h de formation

## INSCRIPTION RAPIDE

Scannez le code ci-dessous pour accéder au formulaire.



## ➤ Accompagnement VAE

La formation Accompagnement VAE permet à ceux qui souhaiteraient obtenir un CQP ALS AGEÉ par la voie de la validation de leurs acquis et de leurs expériences de pouvoir être accompagnés dans ce processus.

### PRÉREQUIS

- Être âgé(e) de 18 ans minimum
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à l'animation et à la pratique sportive de moins d'un an.
- Être titulaire du PSCI (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- Être titulaire d'une attestation de réussite aux tests techniques spécifiques au CQP ALS ou fournir une attestation de pratique d'activités sportives de loisir d'une durée minimale de 140 heures
- Cumuler à minima 1 607 heures d'expériences (salarisées ou bénévoles)


### 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.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Accompagner à la procédure de la VAE et à rassembler les preuves au dossier.
- Aider le candidat à analyser son parcours professionnel et les différentes situations de travail dans lesquels il a évolué.
- Guider le candidat tout au long de l'élaboration de son dossier sur le plan méthodologique et technique.

### INFOS GÉNÉRALES

 **DATE**  
Parcours individualisé

 **LIEU**  
Distanciel

 **DURÉE**  
15 heures de formation

### TARIFS

Frais de dossier : **20 €**  
Frais pédagogiques : **600 €**

### CONTACT

[formation.na@comite-epgv.fr](mailto:formation.na@comite-epgv.fr)

### INSCRIPTION RAPIDE

Scannez le code ci-dessous pour accéder au formulaire.



# ➤ Pilates fondamental

La formation module « Pilates fondamental » a pour objectif de faire découvrir les 8 principes de la méthode Pilates et les 15 mouvements fondamentaux pour construire une séance. C'est le premier niveau indispensable pour acquérir les bases de la méthode Pilates.

## PRÉREQUIS

- Être titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (AI adulte ou senior, CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...)
- Être licencié(e) à la FFEPGV
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

## PROFIL

Avoir vécu quelques cours « Pilates » en tant que pratiquante ou avoir une expérience dans l'activité Pilates Fondamental.

## 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.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Renforcer les compétences techniques de l'animateur dans l'activité « Pilates Fondamental ».
- S'approprier les fondamentaux et les techniques de l'activité Pilates Fondamental.
- S'approprier l'outil de formation (manuel et DVD).
- Identifier les éléments clés de la séance EPGV.

## SUPPORTS PÉDAGOGIQUES OFFERTS

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

## INFOS GÉNÉRALES

 **DATE**  
12 au 14/10/2022 et 13/01/2023

 **DATE LIMITE**  
30/09/2022

 **LIEU**  
Métropole de Bordeaux

 **DURÉE**  
28 heures de formation

## TARIFS

Frais de dossier : **20 €**  
Frais pédagogiques : **1120 €**

## CONTACT

formation.na@comite-epgv.fr

## AVIS SUR LA FORMATION

★★★★☆ 18 avis

## INSCRIPTION RAPIDE

Scannez le code ci-dessous pour accéder au formulaire.



## POUR ALLER PLUS LOIN

- Pilates senior (p. 12)
- Pilates Ring Circle (p. 13)
- Barre au sol (p. 22)

# ► Pilates senior

La formation « Pilates Senior » permet à l'animateur de faire évoluer et d'adapter l'activité aux seniors en prenant en compte la posture et la force du corps associés à l'amélioration de l'amplitude des mouvements.

## PRÉREQUIS

- Être titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (AI adulte ou senior, CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...)
- Être licencié(e) à la FFEPGV
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- Être titulaire d'une attestation fédérale « Pilates Fondamental » ou équivalent

## PROFIL

Être en capacité de maîtriser et d'enseigner les mouvements Pilates Fondamental : connaissances techniques et maîtrise d'exécution, connaissance du nom, de l'objectif de chaque mouvement et ses bénéfices sur la santé.

## 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.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Pouvoir proposer des séances Pilates adaptés aux personnes qui subissent les effets du vieillissement, mais dans l'incapacité de suivre le Pilates fondamental couché.
- Pouvoir adapter les mouvements Pilates Fondamental, debout, puis à l'aide de chaise, fit'ball, petit ballons, balles, cylindre, élastiques.
- Savoir analyser la posture et reconnaître les défauts des pratiquants pour proposer une adaptation pertinente dans la réalisation des mouvements Pilates fondamental avec ce matériel.

## INFOS GÉNÉRALES

**DATE**  
04 au 05/03/2023 et 25/05/2023

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION**  
17/02/2023

**LIEU**  
Métropole de Bordeaux

**DURÉE**  
21 heures de formation

## TARIFS

Frais de dossier : **20 €**  
Frais pédagogiques : **840 €**

## CONTACT

formation.na@comite-epgv.fr

## AVIS SUR LA FORMATION

★★★★☆

12 avis

## INSCRIPTION RAPIDE

Scannez le code ci-dessous pour accéder au formulaire.



## POUR ALLER PLUS LOIN

- Pilates Ring Circle (p. 13)

# ➤ Pilates Ring Circle

La formation « Pilates Ring Circle » permet de renforcer ses connaissances et ses compétences en Pilates avec l'utilisation du Ring Circle sur les 15 mouvements fondamentaux. Conçu pour bien positionner et aligner les différentes parties du corps travaillées lors de la réalisation de vos exercices de Pilates, le Ring Circle permet d'intensifier le renforcement des muscles profonds grâce à un ajout de résistance.

## PRÉREQUIS

- Être titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (AI adulte ou senior, CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...)
- Être licencié(e) à la FFEPGV
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- Être titulaire d'une attestation fédérale « Pilates Fondamental » ou équivalent

## 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.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Être capable de concevoir et d'animer des séances collectives de Pilates en utilisant un Ring Circle pour faire varier vos exercices de Pilates.

## INFOS GÉNÉRALES

 **DATE**  
16 au 17/02/2023

 **DATE LIMITE D'INSCRIPTION**  
03/02/2023

 **LIEU**  
Métropole de Bordeaux

 **DURÉE**  
14 heures de formation

## TARIFS

Frais de dossier : **20 €**  
Frais pédagogiques : **560 €**

## CONTACT

formation.na@comite-epgv.fr

## INSCRIPTION RAPIDE

Scannez le code ci-dessous pour accéder au formulaire.



## POUR ALLER PLUS LOIN

- Pilates senior (p. 12)
- Postures et mobilités (p. 21)

# Yoga • Niveau 1

La formation « Yoga Niveau 1 » va permettre d'appréhender la spécificité de l'activité Yoga, telle que développée à la FFEPGV, au travers de l'apprentissage de postures (asanas) et de techniques simples de respiration. L'animateur pourra ainsi faire évoluer ses séances d'activités zen en introduisant des postures de yoga et des techniques respiratoires.

## PRÉREQUIS

- ▶ Être titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (A1, CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...)
- ▶ Être licencié(e) à la FFEPGV
- ▶ Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

## PROFIL

Avoir une pratique personnelle du yoga et une expérience et/ou un attrait pour les activités dans le domaine des techniques douces.

## 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.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Approfondir ou acquérir des connaissances sur deux thématiques : postures (asanas) et technique simple sur la respiration (pranayama)
- Approfondir ou acquérir des connaissances techniques du yoga dans la spécificité du module Yoga Niveau 1
- Animer une séquence de yoga adaptée à tous
- S'approprier l'outil de formation (Manuel d'activités Yoga Niveau 1)

## SUPPORTS PÉDAGOGIQUES OFFERTS

- Manuel de formation Yoga Niveau 1
- DVD explicatif pas à pas des différentes techniques

## INFOS GÉNÉRALES

 **DATE**  
18 au 20/11/2022 et 02/07/2023

 **DATE LIMITE**  
04/11/2022

 **LIEU**  
Dax (40)

 **DURÉE**  
28 heures de formation

## TARIFS

Frais de dossier : **20 €**  
Frais pédagogiques : **1120 €**

## CONTACT

formation.na@comite-epgv.fr

## INSCRIPTION RAPIDE

Scannez le code ci-dessous pour accéder au formulaire.



## POUR ALLER PLUS LOIN

- Yoga • Niveau 2 (p. 15)
- Relaxation • Module 1 (p. 19)

## Yoga • Niveau 2

La formation « Yoga Niveau 2 » va permettre d'approfondir les compétences acquises dans le Yoga Niveau 1 avec des options évolutives, l'intégration de nouveaux mouvements et de nouvelles techniques de respiration. L'animateur est alors en mesure de faire progresser ses pratiquants qui ont déjà acquis les principes et les bases de certaines postures de Yoga.

### PRÉREQUIS

- ▶ Être titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (AI, CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...)
- ▶ Être licencié(e) à la FFEPGV
- ▶ Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- ▶ Être titulaire d'une attestation fédérale « Yoga niveau 1 » ou équivalent.

### PROFIL

Avoir la capacité de maîtriser et d'enseigner les 12 asanas (postures et contre-postures) et les 2 techniques de respiration Pranayama du Yoga Niveau 1.

### 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.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Renforcer les compétences techniques de l'animateur acquis dans le Yoga Niveau 1.
- S'approprier les fondamentaux et les techniques de l'activité.
- Yoga Niveau 2 (asanas, enchaînements, techniques de respiration).
- Concevoir des séquences de Yoga Niveau 2 en respectant la logique de l'activité.

### SUPPORTS PÉDAGOGIQUES OFFERTS

- Manuel de formation Yoga Niveau 2
- Clé USB explicative des pas à pas des différentes techniques

### INFOS GÉNÉRALES

**DATE**  
10 au 12/03/2023 et 01/07/2023

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION**  
24/02/2023

**LIEU**  
Métropole de Bordeaux

**DURÉE**  
28 heures de formation

### TARIFS

Frais de dossier : **20 €**  
Frais pédagogiques : **1120 €**

### CONTACT

formation.na@comite-epgv.fr

### INSCRIPTION RAPIDE

Scannez le code ci-dessous pour accéder au formulaire.



### POUR ALLER PLUS LOIN

- Relaxation • Module 1 (p. 19)

# De Gasquet • Niveau 1

## BASES ET FONDAMENTAUX DE GASQUET & MAL DE DOS

Le mal de dos « ordinaire », sans grosse pathologie discale est une plainte récurrente chez les patients comme chez les élèves de cours de gymnastique ou de fitness.

### PRÉREQUIS

- ▶ Être titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (Al adulte, senior ou CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...)
- ▶ Être licencié(e) à la FFEPGV
- ▶ Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

### 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.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

#### BASES ET FONDAMENTAUX

- Donner les bases de placement, respiration et mobilisations en accord avec les principes de Gasquet : auto-grandissement dans toutes les postures, intégration du périnée comme starter de l'expiration, travail sans hyperpression abdominale.
- Analyser les erreurs classiques de placement et de respiration et leurs conséquences mécaniques sur le rachis, la ceinture abdominale et le périnée.
- Revisiter le gainage abdominal pour obtenir un gainage dynamique sans blocage du souffle.

#### MAL DE DOS

- Savoir distinguer ce qui est d'origine discale et ce qui est d'origine musculaire ou lié à la sacro-iliaque.
- Éduquer les patients pour éviter les postures et gestes dangereux et gérer les efforts quotidiens.
- Donner des moyens antalgiques et préventifs.
- Travailler les renforcements du dos et des abdominaux compatibles avec la protection du rachis.

### INFOS GÉNÉRALES

 **DATE**  
11 au 14/04/2023

 **DATE LIMITE D'INSCRIPTION**  
31/03/2023

 **LIEU**  
Poitiers (86)

 **DURÉE**  
28 heures de formation

### TARIFS

Frais de dossier : **20 €**  
Frais pédagogiques : **1120 €**

### CONTACT

formation.na@comite-epgv.fr

### AVIS SUR LA FORMATION

★★★★★ 12 avis

### INSCRIPTION RAPIDE

Scannez le code ci-dessous pour accéder au formulaire.



### POUR ALLER PLUS LOIN

- De Gasquet • Niveau 2 (p. 17)
- Pilates fondamental (p. 11)
- Stretching (p. 18)



## ► De Gasquet • Niveau 2

### ABDOMINAUX PERFECTIONNEMENT • TAPIS & FITBALL

Un approfondissement sans matériel ou avec un fit'ball, venez approfondir vos connaissances au travers de variantes dans la lignée du stage « Abdominaux arrêtez le massacre ».

#### PRÉREQUIS

- Être titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (AI adulte, senior ou CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...)
- Être licencié(e) à la FFEPGV
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- Être titulaire d'une attestation de formation « Bases et fondamentaux De Gasquet & mal de dos »

#### 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.

#### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Enrichir les cours collectifs ou la rééducation par des exercices avec et sans matériel dans le prolongement du stage « Abdominaux, arrêtez le massacre ».
- Connaître des déclinaisons selon le public (senior, grands sportifs, lombalgiques...).
- Proposer des séances complètes avec enchaînements et utilisation d'accessoires tel que le fit'ball pour aller vers des exercices toniques, voire athlétiques.

#### INFOS GÉNÉRALES

 **DATE**  
02 au 05/11/2022

 **DATE LIMITE D'INSCRIPTION**  
21/10/2022

 **LIEU**  
Limoges (87)

 **DURÉE**  
28 heures de formation

#### TARIFS

Frais de dossier : **20 €**  
Frais pédagogiques : **1120 €**

#### CONTACT

formation.na@comite-epgv.fr

#### AVIS SUR LA FORMATION

★★★★★ 20 avis

#### INSCRIPTION RAPIDE

Scannez le code ci-dessous pour accéder au formulaire.



#### POUR ALLER PLUS LOIN

- Pilates fondamental (p. 11)
- Pilates senior (p. 12)
- Stretching (p. 18)

# ➤ Stretching

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.

## PRÉREQUIS

- Être titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (AI, CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...)
- Être licencié(e) à la FFEPGV
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

## 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.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Renforcer les compétences techniques de l'animateur dans l'activité Stretching.
- S'approprier les fondamentaux et les techniques de l'activité Stretching.
- S'approprier l'outil de formation (manuel et DVD).

## SUPPORTS PÉDAGOGIQUES OFFERTS

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

## INFOS GÉNÉRALES

 **DATE**  
03 au 04/06/2023

 **DATE LIMITE D'INSCRIPTION**  
19/05/2023

 **LIEU**  
Bayonne (64)

 **DURÉE**  
14 heures de formation

## TARIFS

Frais de dossier : **20 €**  
Frais pédagogiques : **560 €**

## CONTACT

formation.na@comite-epgv.fr

## AVIS SUR LA FORMATION

★★★★☆ 37 avis

## INSCRIPTION RAPIDE

Scannez le code ci-dessous pour accéder au formulaire.



## POUR ALLER PLUS LOIN

- Pilates fondamental (p. 11)
- Relaxation • Module 1 (p. 19)
- Relaxation • Module 2 (p. 20)

# ➤ Relaxation • Module 1

La formation « Relaxation Module 1 » permet de développer les compétences pour animer en sécurité des séquences de relaxation. Idéal pour enrichir les séances EPGV, à tendance zen et dans l'air du temps !

## PRÉREQUIS

- Être titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (AI adulte ou CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...)
- Être licencié(e) à la FFEPGV
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

## 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.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- S'approprier ou approfondir les caractéristiques de l'activité et les connaissances théoriques et pédagogiques qui y sont rattachées.
- Concevoir et animer des séquences de relaxation.
- Maîtriser les recommandations liées à l'activité.
- Permettre une pratique adaptée à la séance EPGV.

## SUPPORT PÉDAGOGIQUE OFFERT

- Livret pédagogique

## INFOS GÉNÉRALES

 **DATE**  
09 au 11/12/2022

 **DATE LIMITE D'INSCRIPTION**  
25/11/2022

 **LIEU**  
Métropole de Bordeaux

 **DURÉE**  
21 heures de formation

## TARIFS

Frais de dossier : **20 €**

Frais pédagogiques : **840 €**

## CONTACT

formation.na@comite-epgv.fr

## AVIS SUR LA FORMATION

★★★★★

10 avis

## INSCRIPTION RAPIDE

Scannez le code ci-dessous pour accéder au formulaire.



## POUR ALLER PLUS LOIN

- Relaxation • Module 2 (p. 20)
- Yoga • Niveau 1 (p. 14)

## ➤ Relaxation • Module 2

La formation « Relaxation – Module 2 » permet d'approfondir le niveau 1 avec des options évolutives et l'intégration de nouveaux protocoles. Idéal pour proposer une séance ou des cycles de séances !

### PRÉREQUIS

- Titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (« Animateur 1<sup>er</sup> degré Adultes en salle », CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...)
- Être licencié(e) à la FFEPGV
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- Avoir suivi la formation « Relaxation Module 1 »
- Avoir pratiqué et animé régulièrement des séquences de relaxation

### 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.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Approfondir les caractéristiques de l'activité
- Concevoir et animer des séances et des cycles de relaxation
- Connaître de nouveaux protocoles
- Permettre une approche plus profonde de la relaxation

### SUPPORT PÉDAGOGIQUE OFFERT

- Livret pédagogique

### INFOS GÉNÉRALES

 **DATE**  
28 au 29/01/2023

 **DATE LIMITE**  
16/01/2023

 **LIEU**  
Métropole de Bordeaux

 **DURÉE**  
14 heures de formation

### TARIFS

Frais de dossier : **20 €**  
Frais pédagogiques : **560 €**

### CONTACT

formation.na@comite-epgv.fr

### INSCRIPTION RAPIDE

Scannez le code ci-dessous pour accéder au formulaire.



### POUR ALLER PLUS LOIN

- Yoga • Niveau 1 (p. 14)

# ➤ Postures et mobilités

La formation « Postures et mobilités » permet de renforcer ses connaissances et ses compétences pour lutter contre les tensions musculaires liées à nos habitudes posturales. Les contenus abordés permettront plus de confort au quotidien à vos pratiquants.

## PRÉREQUIS

- Être titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (AI adulte ou CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...)
- Être licencié(e) à la FFEPGV
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

## 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.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Analyser les types de postures et les conséquences biomécaniques
- Approfondir ses connaissances en mobilité articulaire

## INFOS GÉNÉRALES

**DATE**  
09 au 10/02/2023

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION**  
27/01/2023

**LIEU**  
Métropole de Bordeaux

**DURÉE**  
14 heures de formation

## TARIFS

Frais de dossier : **20 €**  
Frais pédagogiques : **560 €**

## CONTACT

formation.na@comite-epgv.fr

## AVIS SUR LA FORMATION

★★★★☆

8 avis

## INSCRIPTION RAPIDE

Scannez le code ci-dessous pour accéder au formulaire.



## POUR ALLER PLUS LOIN

- Stretching (p. 18)
- Pilates fondamental (p. 11)
- Pilates Ring Circle (p. 13)

## ➤ Barre au sol

La formation « Barre au sol » va permettre aux animateurs(rices) d'enrichir leurs compétences avec cette activité qui ne cesse d'attirer des adeptes. Discipline inspirée de la danse classique, la barre au sol est une technique qui se déroule entièrement au sol... et sans barre ! Elle permet, grâce à différents exercices ciblés, de gagner en souplesse, en tonicité, en coordination et d'acquérir une jolie posture et un beau port de tête.

Avec ou sans passé de danseuse, la discipline est accessible à tous(tes), car c'est une activité d'entretien qui reste douce. Pré-échauffement, pliés, dégagés, battements et port de bras se font sur le dos, le ventre, assis. Le corps, ainsi libéré de la contrainte de la pesanteur, se structure et s'organise en dehors de désordres posturaux éventuels. La position allongée protège des blessures du dos tout en permettant de travailler son alignement et sa musculature. Le travail de pied et les exercices mettant l'accent sur les membres inférieurs exercent un effet de drainage sur le bas du corps ce qui soulage les jambes lourdes !

### PRÉREQUIS

- Être titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (AI adulte ou CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...)
- Être licencié(e) à la FFEPGV
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

### 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.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- S'approprier les caractéristiques de l'activité et les connaissances pédagogiques qui y sont rattachées
- Identifier un répertoire technique de base
- Concevoir des séquences de Barre au sol
- Enseigner des séquences

### INFOS GÉNÉRALES

**DATE**  
24 au 25/10/2022

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION**  
14/10/2022

**LIEU**  
Métropole de Bordeaux

**DURÉE**  
14 heures de formation

### TARIFS

Frais de dossier : **20 €**  
Frais pédagogiques : **560 €**

### CONTACT

formation.na@comite-epgv.fr

### INSCRIPTION RAPIDE

Scannez le code ci-dessous pour accéder au formulaire.



### POUR ALLER PLUS LOIN

- Postures et mobilités (p. 21)
- Stretching (p. 18)
- Pilates fondamental (p. 11)

# GÉVÉDIT un service + EPGV

UN CATALOGUE  
COMPLET

240 PAGES  
de produits,  
de solutions et  
d'avantages !

Exclusivement  
réservé aux clubs,  
dirigeants, animateurs  
et licenciés FFEPGV



com  
mu  
nica  
tion

RECROTTER



**POUR SE DÉVELOPPER  
PAR UNE COMMUNICATION  
EXTERNE EFFICACE !**

**Un large panel d'outils de communication :**

affiches, flyers, kakémonos, banderoles, autocollants... pour s'afficher, distribuer et recruter de nouveaux adhérents.

promo  
tion

FIDÉLISER



**POUR DIFFUSER ET FIDÉLISER  
VOS LICENCIÉS OU ATTIRER  
DE NOUVEAUX ADHÉRENTS !**

**Une toute nouvelle collection d'objets ou de textile promotionnel à l'effigie de la FFEPGV pour offrir, pour communiquer et conquérir de nouveaux adhérents. Un service personnalisation pour réaliser des objets ou du textile à votre image.**

ma  
té  
riels

PRATIQUER



**POUR UNE SÉANCE EPGV  
DE QUALITÉ !**

**Une large sélection de matériel**

**et d'équipements adaptés à vos pratiques :** tapis, haltères, matériels équilibre, ballons, matériels enfant... Un grand nombre d'articles marqués FFEPGV, autant d'atouts supplémentaires pour communiquer et pour valoriser l'identité fédérale auprès de vos licenciés.

média  
the  
que

ANIMER



**POUR DES ANIMATIONS EPGV  
BIENS PRÉPARÉES !**

**Un large choix d'outils pédagogiques destinés aux animateurs :**

Livres, CD audio, DVD. Les publications fédérales : Gymmémoire®, Équilibre et prévention des chutes, Sport-santé un engagement politique, la gymnastique volontaire : 120 ans...



**Téléphone : 02 41 44 19 76**  
**www.gevedit.fr**

Gévédit - ZA Grand maison - 120 rue Louis Pasteur  
49800 TRÉLAZÉ • E.mail : contact@gevedit.fr



Centrale d'achats de la Fédération Française  
d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire.

## ➤ LIA - Aeromove®

L'activité LIA - Aéromove® est une combinaison de danse et d'aérobic qui se pratique en musique et qui développe la condition physique ainsi que la coordination.

### PRÉREQUIS

- Être titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (AI adulte ou CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...)
- Être licencié(e) à la FFEPGV
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

### 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.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Renforcer les compétences techniques de l'animateur dans l'activité LIA - Aéromove®
- S'approprier les fondamentaux et les techniques de l'activité LIA- Aéromove®
- S'approprier l'outil de formation (manuel et DVD)

### SUPPORTS PÉDAGOGIQUES OFFERTS

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

### INFOS GÉNÉRALES

**DATE**  
24 au 25/09/2022

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION**  
09/09/2022

**LIEU**  
Métropole de Bordeaux

**DURÉE**  
14 heures de formation

### TARIFS

Frais de dossier : **20 €**  
Frais pédagogiques : **560 €**

### CONTACT

formation.na@comite-epgv.fr

### INSCRIPTION RAPIDE

Scannez le code ci-dessous pour accéder au formulaire.



### POUR ALLER PLUS LOIN

- Boxing Energy® (p. 25)
- Step Energy® (p. 26)
- Stretching (p. 18)
- Cross Training Sport Santé® (p. 28)
- Buggy Pump (p. 30)



# ▶ Boxing Energy®

Les pratiquants ont besoin de se défouler dans une activité intensive et de groupe. L'activité Boxing Energy® est une méthode d'entraînement cardio-respiratoire qui se pratique en musique et sans matériel en utilisant des techniques issues des sports de combat.

## PRÉREQUIS

- ▶ Être titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (AI adulte ou CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...)
- ▶ Être licencié(e) à la FFEPGV
- ▶ Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

## 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.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Renforcer les compétences techniques de l'animateur dans l'activité Boxing Energy®
- S'approprier les fondamentaux et les techniques de l'activité Boxing Energy®
- S'approprier l'outil de formation (manuel et DVD)

## SUPPORTS PÉDAGOGIQUES OFFERTS

- Manuel de formation Boxing Energy®
- DVD explicatif pas à pas des différentes techniques

## INFOS GÉNÉRALES

**DATE**  
03 au 04/12/2022

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION**  
18/11/2022

**LIEU**  
Métropole de Bordeaux

**DURÉE**  
14 heures de formation

## TARIFS

Frais de dossier : **20 €**  
Frais pédagogiques : **560 €**

## CONTACT

formation.na@comite-epgv.fr

## AVIS SUR LA FORMATION



5 avis

## INSCRIPTION RAPIDE

Scannez le code ci-dessous pour accéder au formulaire.



## POUR ALLER PLUS LOIN

- LIA - Aeromove® (p. 24)
- Step Energy® (p. 26)
- Stretching (p. 18)

# Step Energy®

Les pratiquants ont besoin de se dépenser, de brûler les graisses tout en travaillant la coordination. Le Step Energy® est une activité chorégraphiée en musique associant le travail d'endurance et de coordination.

## PRÉREQUIS

- ▶ Être titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (AI adulte ou CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...)
- ▶ Être licencié(e) à la FFEPGV
- ▶ Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

## 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.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Renforcer les compétences techniques de l'animateur dans l'activité Step Energy®
- S'approprier les fondamentaux et les techniques de l'activité Step Energy®
- S'approprier l'outil de formation (manuel et DVD)

## SUPPORTS PÉDAGOGIQUES OFFERTS

- Manuel de formation Step Energy®
- DVD explicatif pas à pas des différentes techniques

## INFOS GÉNÉRALES

### DATES

📅 01 au 02/10/2022<sup>1</sup>  
04 au 05/02/2023<sup>2</sup>

### DATES LIMITE D'INSCRIPTION

📅 16/09/2022<sup>1</sup>  
20/01/2023<sup>2</sup>

### LIEUX

📍 Jonzac (16)<sup>1</sup>  
Dax (40)<sup>2</sup>

### DURÉE

🕒 14 heures de formation

## TARIFS

Frais de dossier : **20 €**  
Frais pédagogiques : **560 €**

## CONTACT

formation.na@comite-epgv.fr

## AVIS SUR LA FORMATION

★★★★★

8 avis

## INSCRIPTION RAPIDE

Scannez le code ci-dessous pour accéder au formulaire.



## POUR ALLER PLUS LOIN

- LIA - Aeromove® (p. 24)

## ➤ Fit'Stick

Le Fit'Stick est une discipline complète qui allie percussions, cardio et renforcement musculaire. Le concept est simple : faire des séries d'exercices en musique tout en tapant avec des baguettes en rythme.

### PRÉREQUIS

- Être titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (AI adulte ou CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...)
- Être licencié(e) à la FFEPGV
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

### 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.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Renforcer les compétences techniques de l'animateur dans l'activité Fit'Stick
- S'approprier les fondamentaux et les techniques de l'activité Fit'Stick

### INFOS GÉNÉRALES

**DATE**  
07/01/2023

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION**  
12/12/2022

**LIEU**  
Métropole de Bordeaux

**DURÉE**  
7 heures de formation

### TARIFS

Frais de dossier : **20 €**  
Frais pédagogiques : **280 €**

### CONTACT

formation.na@comite-epgv.fr

### INSCRIPTION RAPIDE

Scannez le code ci-dessous pour accéder au formulaire.



### POUR ALLER PLUS LOIN

- Step Energy® (p. 26)
- LIA - Aeromove® (p. 24)
- Boxing Energy® (p. 25)
- Cross Training Sport Santé® (p. 28)

# ➤ Cross Training Sport Santé®

La formation « Cross Training Sport Santé® » permet d'enrichir les animations EPGV à l'extérieur ou en salle et de développer les compétences pour animer des séances ou des programmes dans une perspective Sport Santé.

## PRÉREQUIS

- Être titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (AI adulte ou CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...)
- Être licencié(e) à la FFEPGV
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

## 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.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- S'approprier les caractéristiques de l'activité et les connaissances théoriques et pédagogiques qui y sont rattachées
- Concevoir des séances et/ou un programme de cross training sport santé répondant à des intentions éducatives variées
- Maîtriser les connexes sur la séance de gymnastique volontaire (tabata, musiques, etc.)
- Permettre une pratique physique dans une perspective sport santé

## SUPPORT PÉDAGOGIQUE OFFERT

- Fiches pédagogiques Cross Training Sport Santé® (Fiches de situations avec les sangles en latex)

## INFOS GÉNÉRALES

### DATES

- 08 au 09/10/2022<sup>1</sup>
- 20 au 21/01/2023<sup>2</sup>
- 18 au 19/03/2023<sup>3</sup>

### DATES LIMITES D'INSCRIPTION

- 23/09/2022<sup>1</sup>
- 06/01/2023<sup>2</sup>
- 03/03/2023<sup>3</sup>

### LIEU

- Dax (40)<sup>1</sup>
- Niort (79)<sup>2</sup>
- Limoges (87)<sup>3</sup>

### DURÉE

- 16 heures de formation

## TARIFS

- Frais de dossier : **20 €**
- Frais pédagogiques : **640 €**

## CONTACT

formation.na@comite-epgv.fr

## AVIS SUR LA FORMATION

★★★★★ 27 avis

## INSCRIPTION RAPIDE

Scannez le code ci-dessous pour accéder au formulaire.



## ➤ Gym avec chaise

La formation « Gym avec chaise » va permettre aux animateurs(rices) d'enrichir leurs compétences et apporter de la variété à leurs cours en utilisant la chaise non plus comme aide à la réalisation des exercices mais comme un engin au service du travail de l'habileté motrice et de la souplesse. La chaise, élément présent dans notre quotidien d'autant plus avec le développement du télétravail peut devenir un véritable atout bien-être et santé de vos pratiquants. Une formation s'adressant autant à des adultes qu'à des seniors.

### PRÉREQUIS

- Être titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (AI adulte ou CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...)
- Être licencié(e) à la FFEPGV
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

### 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.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- S'approprier les caractéristiques de l'activité et les connaissances pédagogiques qui y sont rattachées
- Identifier un répertoire de base en « Habileté motrice » et en « Souplesse »
- Maîtriser les recommandations de mise en sécurité liées à l'activité

### INFOS GÉNÉRALES

**DATE**  
15/02/2023

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION**  
03/02/2023

**LIEU**  
Métropole de Bordeaux

**DURÉE**  
7 heures de formation

### TARIFS

Frais de dossier : **20 €**  
Frais pédagogiques : **280 €**

### CONTACT

formation.na@comite-epgv.fr

### INSCRIPTION RAPIDE

Scannez le code ci-dessous pour accéder au formulaire.



### POUR ALLER PLUS LOIN

- Barre au sol (p. 22)
- Pilates fondamental (p. 11)
- Pilates senior (p. 12)

# ➤ Bungy Pump

Cette formation est à l'attention des animateurs sportifs souhaitant enrichir leurs séances d'animations EPGV en extérieur ou en salle à partir de l'activité Bungy Pump.

## PRÉREQUIS

- Être titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (AI adulte ou CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...)
- Être licencié(e) à la FFEPGV
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

## 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.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- S'approprier les caractéristiques de l'activité et les connaissances théoriques et pédagogiques qui y sont rattachées
- Concevoir des séances variées et/ou un cycle
- Maîtriser les recommandations de mise en sécurité liées à l'activité
- Permettre une pratique physique efficiente pour la santé

## SUPPORT PÉDAGOGIQUE OFFERT

- Manuel de formation « Marche dynamique Bungy Pump »

## INFOS GÉNÉRALES

### DATE

📅 01/04/2023<sup>1</sup>  
03/06/2023<sup>2</sup>

### DATES LIMITES D'INSCRIPTION

📅 17/03/2023<sup>1</sup>  
22/05/2023<sup>2</sup>

### LIEU

📍 Métropole de Bordeaux<sup>1</sup>  
Guéret (23)<sup>2</sup>

### DURÉE

🕒 7 heures de formation

## TARIFS

Frais de dossier : **20 €**  
Frais pédagogiques : **280 €**

## CONTACT

formation.na@comite-epgv.fr

## AVIS SUR LA FORMATION

★★★★★

8 avis

## INSCRIPTION RAPIDE

Scannez le code ci-dessous pour accéder au formulaire.



## POUR ALLER PLUS LOIN

- Cross Training Sport Santé<sup>®</sup> (p. 28)

# ➤ Bien vieillir

La formation « Bien vieillir » permet de renforcer ses connaissances et ses compétences dans l'animation de séances au sein des clubs EPGV et dans l'animation d'ateliers du Bien vieillir en lien avec les partenaires territoriaux.

## PRÉREQUIS

- Être titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (AI adulte ou CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...)
- Être licencié(e) à la FFEPGV
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

## 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.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Connaître l'environnement fédéral et les politiques publiques du vieillissement
- S'intégrer dans l'approche écologique du bien vieillir
- Acquérir des connaissances sur le vieillissement des grandes fonctions
- Concevoir, animer et évaluer des séances EPGV Bien vieillir et/ou des ateliers d'activités physiques diversifiées adaptées aux capacités des personnes
- Savoir adapter la pratique au regard des capacités des pratiquants
- Assurer la sécurité des pratiquants

## SUPPORT PÉDAGOGIQUE OFFERT

- Fiches pédagogiques « Bien vieillir »

## INFOS GÉNÉRALES

**DATE**  
📅 02 au 04/11/2022 et 07/02/2023

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION**  
📅 21/10/2022

**LIEU**  
📍 Métropole de Bordeaux

**DURÉE**  
🕒 28 heures de formation

## TARIFS

Frais de dossier : **20 €**  
Frais pédagogiques : **1120 €**

## CONTACT

formation.na@comite-epgv.fr

## AVIS SUR LA FORMATION

★★★★☆ 14 avis

## INSCRIPTION RAPIDE

Scannez le code ci-dessous pour accéder au formulaire.



## POUR ALLER PLUS LOIN

- Pilates senior (p. 12)
- Seniors & Mouvement® (p. 34)
- Gym avec chaise (p. 29)

## ➤ Bien vieillir • Équilibre

La formation « Bien vieillir - Équilibre » permet de renforcer ses connaissances, d'acquérir une expertise dans l'animation de séances EPGV, de prévention des chutes au sein des clubs EPGV, et dans l'animation d'ateliers Équilibre en lien avec les partenaires de prévention santé.

### PRÉREQUIS

- Être titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (AI adulte ou CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...)
- Être licencié(e) à la FFEPGV
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- Être titulaire d'une attestation fédérale « Bien vieillir » ou équivalent

### 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.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Connaître les politiques de prévention des chutes du national au local
- S'intégrer dans l'approche écologique du Bien vieillir liée à l'équilibre
- Acquérir les connaissances liées au vieillissement usuel de la fonction d'équilibration
- Concevoir, animer et évaluer des séances EPGV Bien vieillir Équilibre et/ou des ateliers Équilibre
- Évaluer les potentialités des participants par la mise en place de tests
- Assurer la sécurité des pratiquants

### INFOS GÉNÉRALES

**DATE**  
📅 08 au 10/02/2023 et 12/06/2023

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION**  
📅 27/01/2022

**LIEU**  
📍 Métropole de Bordeaux

**DURÉE**  
🕒 28 heures de formation

### TARIFS

Frais de dossier : **20 €**  
Frais pédagogiques : **1120 €**

### CONTACT

formation.na@comite-epgv.fr

### INSCRIPTION RAPIDE

Scannez le code ci-dessous pour accéder au formulaire.



### POUR ALLER PLUS LOIN

- Programme Gymmémoire® (p. 33)
- Seniors & Mouvement® (p. 34)



# Programme Gymmémoire®

La formation « Programme Gymmémoire® » permet d'acquérir les méthodes, les outils nécessaires à l'encadrement du Programme Gymmémoire® et à l'animation de séances d'EPGV à dominante mémoire (ateliers Corps et Mémoire).

## PRÉREQUIS

- ▶ Être titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (AI adulte ou CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...)
- ▶ Être licencié(e) à la FFEPGV
- ▶ Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- ▶ Être titulaire d'une attestation fédérale « Bien Vieillir » ou équivalent.

## PROFIL

Avoir une expérience d'animation du public senior d'au moins 2 ans souhaitée.

## 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.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- S'intégrer dans l'approche écologique du Bien vieillir liée à la mémoire
- Acquérir les connaissances liées au vieillissement usuel de la fonction mnésique
- S'approprier et maîtriser les programmes fédéraux Gymmémoire®
- Concevoir, animer et évaluer un programme Gymmémoire® et/ou des séances EPGV mémoire
- Assurer la sécurité des pratiquants

## SUPPORT PÉDAGOGIQUE OFFERT

- Malette Gymmémoire®

## INFOS GÉNÉRALES

**DATE**  
 24 au 26/01/2023 et 06/06/2023

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION**  
 13/01/2023

**LIEU**  
 Poitiers (86)

**DURÉE**  
 28 heures de formation

## TARIFS

Frais de dossier : **20 €**  
 Frais pédagogiques : **1120 €**

## CONTACT

formation.na@comite-epgv.fr

## INSCRIPTION RAPIDE

Scannez le code ci-dessous pour accéder au formulaire.



## POUR ALLER PLUS LOIN

- Bien vieillir - Équilibre (p. 32)
- Seniors & Mouvement® (p. 34)
- Pilates fondamental (p. 11)
- Pilates senior (p. 12)

# ➤ Seniors & Mouvement®

« MODULE MARCHÉ ET RELEVÉS »

Ce premier module de la méthode Seniors & Mouvement propose aux animateurs de compléter leurs connaissances autour de l'activité physique pour les seniors. Il traite des effets du vieillissement, les manières d'aborder le mouvement en prenant en compte les spécificités des publics seniors pour les membres inférieurs à travers la marche, l'équilibre, les relevés de chaise et la préparation au relevé du sol.

## PRÉREQUIS

- Être titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (AI adulte ou CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...)
- Être licencié(e) à la FFEPGV
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

## 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.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Connaître les effets du vieillissement en lien avec le thème du module
- Repérer les facteurs limitant des mouvements pour adapter la pratique au public
- Adapter la pédagogie en fonction du public
- Connaître les mouvements et pratiques qui composent la méthode

## INFOS GÉNÉRALES

**DATE**  
25 au 26/02/2023

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION**  
10/02/2023

**LIEU**  
Métropole de Bordeaux

**DURÉE**  
14 heures de formation

## TARIFS

Frais de dossier : **20 €**  
Frais pédagogiques : **560 €**

## CONTACT

formation.na@comite-epgv.fr

## INSCRIPTION RAPIDE

Scannez le code ci-dessous pour accéder au formulaire.



## POUR ALLER PLUS LOIN

- Bien vieillir (p. 31)
- Bien vieillir - Équilibre (p. 32)
- Programme Gymmémoire® (p. 33)

# Module commun APA

La formation Module Commun Activités Physiques Adaptées propose aux animateurs de compléter leur savoir-faire et savoir-être en matière d'accueil des personnes souffrant d'une maladie chronique. Cette formation inscrite à l'arrêté du 8 novembre 2018 répond aux compétences attendues dans l'annexe I du décret du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée (sport sur ordonnance).

## PRÉREQUIS

- ▶ Être titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (AI adulte ou CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...)
- ▶ Être licencié(e) à la FFEPGV
- ▶ Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

## 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.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Acquérir les connaissances fondamentales liées aux maladies chroniques
- Connaître les principales caractéristiques des personnes concernées
- S'approprier les caractéristiques de l'activité physique adaptée et les connaissances théoriques qui y sont rattachées
- Concevoir et animer des séances d'activités physiques adaptées aux spécificités des pratiquants souffrant d'une maladie chronique
- S'approprier le contexte de mise en œuvre de séance gymnastique volontaire santé
- S'approprier l'outil de recueil et d'analyse en ligne i-programmes EPGV
- Approfondir des connaissances sur le mouvement fédéral

## SUPPORT PÉDAGOGIQUE OFFERT

- Manuel de Formation APA

## INFOS GÉNÉRALES

**DATE**  
 08/11/2022 et 14 au 16/12/2022

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION**  
 28/10/2022

**LIEU**  
 Métropole de Bordeaux

**DURÉE**  
 28 heures de formation

## TARIFS

Frais de dossier : **20 €**  
 Frais pédagogiques : **1 120 €**

## CONTACT

formation.na@comite-epgv.fr

## AVIS SUR LA FORMATION

★★★★☆ 49 avis

## INSCRIPTION RAPIDE

Scannez le code ci-dessous pour accéder au formulaire.



## POUR ALLER PLUS LOIN

- Activités physiques et équilibre alimentaire (p. 36)
- Postures et mobilités (p. 21)

# ➤ Activités physiques et équilibre alimentaire

La formation « Activités physiques et équilibre alimentaire » permettra aux animateurs de comprendre les principes de base de l'équilibre alimentaire et d'avoir la capacité de les adapter en fonction de l'activité physique choisie.

## PRÉREQUIS

- Être titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (AI adulte ou CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...)
- Être licencié(e) à la FFEPCV
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

## 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.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les bases de l'équilibre alimentaire
- Adapter les bases en fonction d'une activité physique

## INFOS GÉNÉRALES

**DATE**  
25 au 26/03/2023

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION**  
10/03/2023

**LIEU**  
Métropole de Bordeaux

**DURÉE**  
14 heures de formation

## TARIFS

Frais de dossier : **20 €**  
Frais pédagogiques : **560 €**

## CONTACT

formation.na@comite-epgv.fr

## AVIS SUR LA FORMATION

★★★★☆ 14 avis

## INSCRIPTION RAPIDE

Scannez le code ci-dessous pour accéder au formulaire.



## POUR ALLER PLUS LOIN

- Postures et mobilités (p. 21)
- Stretching (p. 18)
- Cross Training Sport Santé® (p. 28)



# Solution Associations CIC

Un savoir-faire spécifique  
au service de votre  
engagement associatif.

*Rencontrons-nous !*



Construisons dans un monde qui bouge.

# Notre organisme de formation



**QUALIOPi**  
Organisme certifié



**98 %**  
Taux de réussite



**4,6/5**  
Satisfaction client



**802**  
Certificats délivrés<sup>1</sup>



**EN CENTRE**  
ou à distance



**530**  
Animateurs formés<sup>1</sup>

1: En moyenne - 2: Depuis 2017

## Démarche qualité

En avril 2021 notre organisme de formation a obtenu la certification Qualiopi avec l'organisme certificateur Afnor, organisme retenu par la FFEPGV pour une certification de tous les organismes de formations EPGV. Tous les indicateurs audités sont conformes pour l'ensemble des formations du COREG EPGV Nouvelle-Aquitaine mais aussi pour la modalité de certification via la VAE. Cette démarche qualité est un réel travail d'équipe au quotidien et pendant toute la saison de la formation.

La certification Qualiopi est la garantie :

- D'une prise en charge de formations professionnelles via le compte CPF (Compte Personnel de Formation)
- D'une formation de qualité basée sur 32 indicateurs
- D'une adaptation aux besoins spécifiques de chaque stagiaire en formation
- De l'utilisation de méthodes pédagogiques innovantes
- D'une équipe administrative et de formateurs qui accompagnent les stagiaires tout au long de leur projet de formation

**Qualiopi**   
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

# Les comités départementaux

## CODEP 16

**Mariel VOISIN**

☎ 05 45 25 32 51

✉ mariel.voisin@comite-epgv.fr

## CODEP 17

**Secrétariat**

☎ 05 46 74 99 44

✉ charentemaritime@comite-epgv.fr

## CODEP 19

**Cindy ALGAY**

☎ 05 45 25 32 51

✉ cindy.algay@comite-epgv.fr

## CODEP 23

**Fabien REVEIL**

☎ 06 30 29 25 85

✉ fabien.reveil@comite-epgv.fr

## CODEP 24

**Jean-Christophe GERVAIS**

☎ 05 53 07 41 09

✉ dordogne@comite-epgv.fr

## CODEP 33

**Laura BOISROND**

☎ 06 31 42 78 76

✉ laura.boisrond@comite-epgv.fr

## CODEP 40

**Marine LEROY**

☎ 05 58 74 89 10 / 06 03 77 30 22

✉ landes@comite-epgv.fr

## CODEP 47

**Marie LICHTLE**

☎ 06 70 12 82 91 / 06 03 03 09 78

✉ lotetgaronne@comite-epgv.fr

## CODEP 64

**Corinne HOMS**

☎ 06 49 62 16 24

✉ corinne.homs@comite-epgv.fr

## CODEP 79

**Séverine MORANGE**

☎ 07 71 83 63 49

✉ severine.morange@comite-epgv.fr

## CODEP 86

**Isabelle REDUREAU**

☎ 06 47 49 30 78

✉ isabelle.redureau@comite-epgv.fr

## CODEP 87

**Nadine DEMARS**

☎ 05 55 79 28 77

✉ hautevienne@comite-epgv.fr

