



Filière Fédérale

**DATES**

15 et 16 février 2023

**VOLUME HORAIRE**

14H

**LIEU**

Perpignan (66)



Vous êtes en situation de Handicap et souhaitez suivre une de nos formations. Faites-nous le savoir, nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

**NOMBRE DE PARTICIPANTS**

8 à 15 personnes

**ATTESTATION FEDERALE****TARIFS ET INSCRIPTIONS**

05 34 25 77 90

formation.occitanie@comite-epgv.fr
**DESCRIPTION DE LA FORMATION**

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.

La Formation Body Zen vous permettra d'enrichir vos séances EPGV avec cette activité classée Wellness (techniques douces).

**PUBLIC**

Titulaire du diplôme « animateur 1er degré Adultes en salle »

Titulaire du CQP ALS Option AGEÉ

Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs

Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP, STAPS, etc.) permettant l'encadrement de cette activité.

**OBJECTIFS 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
- Créativité et expression
- Exemple de combinaison de mouvements

**PRE-REQUIS**

Être licencié à la FFEPGV

Être titulaire du PSC1 pour les anciens cursus EPGV (animateur 1^{er} degré *adultes-séniors* en salle)

Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

Le Module « Basic Tendance » est recommandé ou à minima une expérience de 2 ans d'encadrement de cours chorégraphié en musique

Le Module « Culture Fédérale » est recommandé

**DURÉE ET DEROULÉ DE LA FORMATION**

14 h
de
formation

14h
Positionnement
et formation
en centre

ENCADREMENT

Directrice de formation FFEPGV

Cécile PIGOZZO
Coordinatrice des CQP Animateur
Loisirs Sportifs. Référente des activités
tendance.

Formateurs FFEPGV inscrits sur la liste des habilités

Cécile PIGOZZO, titulaire du BPJEPS
Activités Gymniques de la Force et de
la Forme. Experte dans les activités
tendance.
Habilitée FFEPGV « Body Zen »

MODALITÉS DE VALIDATION

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

MODALITE DE CERTIFICATION

POUR Y ACCEDER :

- Avoir suivi intégralement la formation
- Formation non certifiante

DIPLÔME REMIS

- Attestation fédérale Tendance
« Body Zen® ».

LES MOYENS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

- Alternance d'apport de connaissances et de mise en pratique sur le terrain.
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur

LES OUTILS DE FORMATION

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

FRAIS DE FORMATION

Frais d'inscription : 40,00 €

Frais pédagogiques : 560,00 € avec prise en charge
294,00 € sans prise en charge

Frais annexes (hébergement, restauration, déplacement, ...) : à la charge du stagiaire ou du financeur suivant situation.



POINTS FORT DE LA FORMATION

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 une autre formation filière TENDANCE