

**PACK FITNESS ENERGY (Boxe energy, CTSS, Step, Aero move)****Formation continue des animateurs EPGV****DATES**

18 -19 nov 2023

**VOLUME HORAIRE**

14H

**LIEU**

Creps Toulouse



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**

de 8 à 15 personnes

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

05 34 25 77 90

[formation.occitanie@comite-epgv.fr](mailto:formation.occitanie@comite-epgv.fr)
**DESCRIPTION DE LA FORMATION**

Une formation qui aborde 4 techniques fun et dynamiques permettant d'enrichir vos séances .

Boxe Energy ,Cross Training,Step et Aero Move.

**PUBLIC**

- Titulaire du diplôme « Animateur 1er degré Adultes en salle »
- Titulaire du CQP ALS Option AGEE
- 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 des techniques cardio, renforcement musculaire et expression
- Se sensibiliser aux fondamentaux et aux techniques des 4 activités
- Concevoir des séquences ou des séances dans la logique de ces activités

**CONTENUS DE LA FORMATION**

- Logique interne et technique des activités
- 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 (Prévention et Secours Civiques de niv1)

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 »

**DURÉE ET DEROULÉ DE LA FORMATION**

**14 h**  
de  
formation

**14h**  
Positionnement et  
formation  
en centre

## ENCADREMENT

### Emmanuelle COMPAGNON :

Directrice de formation FFEPGV  
Coordinatrice des CQP Animateur Loisirs Sportifs.  
Référente des activités tendance.

### Formateurs FFEPGV inscrits sur la liste des habilités

### Cécile Pigozzo :

Directrice de formation FFEPGV  
Coordinatrice des CQP Animateur Loisirs Sportifs.  
Experte en activités tendances

Intervenante sur Boxe Energy

### Raphaëlle GODARD :

Titulaire du BPJEPS Activités Gymniques de la Force et de la Forme.

Intervenante sur Step et Aero move

## 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 accéder :

Avoir suivi intégralement la formation.

## 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

Fiches explicatives et vidéos des séquences

### FRAIS DE FORMATION

**Frais d'inscription : 40,00€ Offerts**

**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

La découverte de 4 techniques issues des 3 familles expression -RM -cardio et la mise en valeur des formations filières adultes en salle

Un contenu innovant pour répondre aux demandes des pratiquants

## POUR ALLER PLUS LOIN

Nous vous conseillons de suivre les modules Aero move, Step sur la saison 2023 2024