



FORMATION RELAXATION niveau 1

Formation Continue



DATES

24 et 25 novembre 2023



VOLUME HORAIRE

14 Heures



LIEU

Balma



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 6 à 15 personnes



ATTESTATION DE PRESENCE



TARIFS ET INSCRIPTIONS

05 34 25 77 90

formation.occitanie@comite-epgv.fr



DESCRIPTION DE LA FORMATION

La formation « Relaxation » 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 !



PUBLIC

- Titulaire du diplôme "Animateur 1^{er} degré adulte en salle"
- Titulaire du CQP ALS Option AGEES
- Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP JEPS – STAPS- ...)



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



CONTENUS DE LA FORMATION

- Définition de la relaxation : origine, courants, méthodes
- L'induction en relaxation : installation, protocole, posture de l'animateur
- Relaxation progressive de Jacobson (théorie et pratique)
- Les différentes techniques de respiration utilisées en relaxation
- Organisation, préparation, animation de séquence
- Adaptation des séquences de relaxation aux différents publics
- Pratique de différentes séquences de relaxation



PRE-REQUIS

Être licencié à la FFEPGV

Être titulaire du PSC1 pour les anciens cursus EPFV (animateur 1^{er} degré *adultes-séniors* en salle) et titulaire de la formation « Culture Fédérale »

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

Avoir un intérêt à porter le projet «Tendance »



DURÉE ET DEROULÉ DE LA FORMATION

14h
de
formation

14h
Positionnement et formation
en centre

ENCADREMENT

Directrice de formation FFEPGV
Emmanuelle COMPAGNON
Coordinatrice des CQP Animateur
Loisir Sportifs. Experte dans les
activités Tendance Adulte

**Formateurs FFEPGV inscrits sur la
liste des habilités :**
MONTEGUT Sylvie – Intervenante
Sophro-relaxologue, formatrice.

MOYENS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

- Alternance d'apports de connaissances et de mise en pratique
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur
- Mise en situation et échanges de pratique

LES OUTILS DE FORMATION

- Outil pédagogique

MODALITÉS DE VALIDATION

- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Evaluation formative : Mises en situation pratique et animation de séquences

FRAIS DE FORMATION

Frais administratifs et Frais pédagogiques :
Tarif avec prise en charge : 585.00 €
Tarif sans prise en charge : 319.00 €
Dont 25.00 € de frais administratifs

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

MODALITE DE CERTIFICATION

POUR Y ACCEDER :
- Avoir suivi intégralement la formation



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

DIPLÔME REMIS

Attestation de présence

POUR ALLER PLUS LOIN

Nous vous conseillons de suivre la formation Relaxation module 2