

## CYCLE PERFECTIONNEMENT ET SPÉCIALISATION

Filière en Salle

# RELAXATION 1



**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 !**



### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION

- Titulaire du diplôme « Animateur 1er degré Adultes/Enfants/Séniors 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 JEPS, STAPS .....



### PRÉREQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif



### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- S'appropriier 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



### MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- 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





## OUTILS

- Outils pédagogiques



## BÉNÉFICES MÉTIER

- Renforcer ses compétences d'animation (techniques, démarches pédagogiques)



## 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 d'autres formations issues de l'univers Zen ou bien de vous spécialiser en consultant notre offre de formation



## MODALITÉ DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaire d'évaluation de la formation



## MODALITÉS DE CERTIFICATION

- **Pour y accéder :**
  - › Avoir suivi intégralement la formation



## DIPLÔME REMIS

- Attestation de présence



## FORMATEUR ET/OU INTERVENANT

- Directrice de formation : Emmanuelle COMPAGNON
- Formatrice : Sylvie MONTEGUT



## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Consultez notre site [www.formationepgv.com](http://www.formationepgv.com)  
Mail : [formation.occitania@comite-epgv.fr](mailto:formation.occitania@comite-epgv.fr)  
Téléphone : 05 34 25 77 90



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.



## **DURÉE ET DÉROULÉ DE LA FORMATION : 14 h**

- 14 h : Positionnement et formation en centre



## **FRAIS PÉDAGOGIQUES**

- Frais Pédagogiques :
  - 560,00 € avec prise en charge
  - 294,00 € sans prise en charge
- Frais d'inscription : 25,00 €
- Frais annexes : (hébergement et restauration) :  
À la Charge du stagiaire ou du financeur



## **DATES & LIEUX**

### **CLERMONT L'HERAULT**

- 22 et 23 octobre 2024

