



TANDEM

2025

LE SAMEDI 17 ET DIMANCHE 18 MAI 2025
 AU DOMAINE DU LAZARET À SÈTE (34)

Vous pouvez choisir 4 activités ou ateliers parmi les propositions ci-dessous :

ACTIVITÉS PHYSIQUES



YIN YOGA

Le Yin Yoga est une pratique douce et méditative qui consiste à tenir des postures au sol plusieurs minutes.



JAY DANCE

Jay Dance Fitness, un programme cardio-fun alliant chorégraphies dynamiques et musiques entraînantes.



MÉTHODE EPURE®

La méthode EPURE® est un entraînement pratiqué majoritairement au sol inspiré des danseurs.



RANDONNÉE

Partez à la découverte de la ville de Sète et du Mont Saint-Clair avec cette randonnée accessible à tous.



KETTLEBELL FLOW

Approche dynamique et fluide de l'entraînement avec kettlebell, combinant force, mobilité et coordination.



LONGE CÔTE

Le Longe Côte est une activité de marche dans l'eau avec propulsion aidée des bras.



COUNTRY LINE DANCE

La Country Line Dance est une danse en ligne avec des chorégraphies simples et répétitives où l'on change d'orientation en musique.



BONUS : TRAIL

Une session de Trail sera proposé. Le trail est une activité sportive qui allie endurance, aventure et découverte.

ATELIERS



ACTUALISATION SPORT-SANTÉ

Les recommandations récentes de la Haute Autorité de Santé, avec des outils pratiques.



RELÈVE DU DIRIGEANT

Comprendre les principes et mécanismes pour attirer de nouveaux bénévoles prêts à s'investir dans le rôle dirigeant.



RELATIONS INTERPERSONNELLES

Apprenez à mieux communiquer, à décoder le langage non verbal et à gérer les non-dits.



PROGRAMME

SAMEDI 17 MAI

9h00-9h45	OUVERTURE ET ACCUEIL
9h45-10h20	ACTIVITÉ D'OUVERTURE
10h30-12h	ACTIVITÉ OU ATELIER
12h-14h	REPAS
14h-15h30	ACTIVITÉ OU ATELIER
16h-18h	DÉFIS / STANDS
19h	SOIRÉE GRÈCE ANTIQUE

DIMANCHE 18 MAI

9h-10h30	ACTIVITÉ OU ATELIER
11h-12h30	ACTIVITÉ OU ATELIER
12h30-14h30	REPAS
14h30-15h30	CLÔTURE

PRISE EN CHARGE

PRISE EN CHARGE UNIQUEMENT POUR LES CLUBS/STRUCTURES COTISANT À L'AFDAS

Pour les dirigeants :

Une action collective AFDAS portée par le COREG : prise en charge des frais pédagogiques, de l'hébergement/restauration (samedi et dimanche ; vendredi uniquement pour les participants dont le trajet excède 1h30), des frais de déplacement (sur justificatifs à nous remettre par mail impérativement dans les 3 jours qui suivent l'évènement)

Pour les animateurs et salariés :

- Action individuelle demandée par la structure (club ou CODEP) pour les frais pédagogiques à réaliser auprès de l'AFDAS
- L'AFDAS peut aussi vous accompagner sur le financement des frais annexes (hébergement/restauration/déplacement) sur le plan de développement des compétences et dans la limite du plafond
- Pour les déplacements, vous pouvez également vous rapprocher de vos dirigeants pour du covoiturage

INFORMATIONS

L'évènement TANDEM 2025 est ouvert à tous **les dirigeants, animateurs et salariés de l'EPGV Occitanie.**

Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 31 mars 2025 (inclus) et sont définitives. Une fois inscrit, vous rejoignez automatiquement l'équipe de votre département (sauf déséquilibre).

Le thème de l'évènement est «Olympiades Grecques» et la soirée du samedi «Divinités Grèce antique» (prévoyez une tenue qui honorerait la divinité de votre équipe).

Les défis en équipe ne sont pas obligatoires, vous n'êtes donc pas obligé d'y participer (même si le dieu ou la déesse que vous représentez apprécierait certainement).

Le dimanche, prévoyez de rendre la clé de votre hébergement avant 10h.

INSCRIPTIONS



CLIQUEZ ICI



Les inscriptions sont ouvertes du 1er au 31 mars 2025