

RELAXATION ENFANT

FILIÈRE RÉGIONALE

Cette formation permet de développer les compétences pour animer des séquences de Yoga au sein des séances EPGV à destination du public enfant. Idéal pour enrichir les séances grâce à une activité ludique de bien-être et de détente, dans l'air du temps et qui répond aux besoins des enfants.



TAUX DE RÉUSSITE
100 %



NOTE DE SATISFACTION
X / 4



CARDIO
○○○○○



ÉQUILIBRE
●○○○○



SOUPLESSE
●○○○○



RENFORCEMENT MUSCULAIRE
○○○○○



À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Titulaire du diplôme « Animateur 1er degré Enfant 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.).



OBJECTIFS

- S'approprier ou approfondir les caractéristiques de l'activité relaxation et les connaissances théoriques et pédagogiques qui y sont rattachées.
- Concevoir et animer des séquences
- Maîtriser les recommandations liées à l'activité
- Permettre une pratique adaptée à la séance enfant EPGV



MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

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



MODALITÉ DE VALIDATION

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



LES PRÉREQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire de la formation « Culture Fédérale »
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- Avoir une expérience dans l'animation auprès du public enfants



CONTENUS

- Définition de la relaxation
- Les bienfaits des séquences de relaxation chez l'enfant
- Pratique de différentes séquences de relaxation enfant autour du jeu, de l'imaginaire ...
- Rappels sur les caractéristiques des enfants et leurs besoins aux différents âges
- Organisation, préparation et animation de séquences de relaxation
- Posture pédagogique de l'animateur



OUTILS

- Support pédagogique



POINTS FORTS

- Une formation modulaire pour enrichir ses compétences d'animateur
- Des outils pédagogiques relaxation Enfant.



MODALITÉ DE CERTIFICATION

- Avoir suivi intégralement la formation

RELAXATION ENFANT

FILIÈRE RÉGIONALE



BÉNÉFICES MÉTIER

- Des compétences supplémentaires pour enrichir ses séances avec des séquences de relaxation enfant.



DIPLÔME REMIS

Attestation de présence



POUR ALLER PLUS LOIN

Suite à cette formation, nous vous conseillons de suivre les formations :

- KIDI FIT : Enfant 7 à 12 ans
- Yoga Enfant
- Enfant 9 mois - 6 ans

INTERVENANT.E.S



Mélanie BRICHE

Conseillère de formation

Expertise : CQP ALS, BPJEPS APT, filière Enfant
- Référente Handicap



Emmanuelle COMPAGNON

Directrice de formation

Expertise : CQP ALS, Activités Tendances,
BPJEPS



DATES

- 24 avril 2026



DURÉE : 7 HEURES

- Positionnement
- Formation en centre



LOCALISATION

- Balma (31)



Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à cette formation ?
Contactez-nous ! Nous mettrons tout en oeuvre pour trouver une solution adaptée.



TARIFS

FRAIS PÉDAGOGIQUES :

224.00€ avec prise en charge
147.00€ sans prise en charge

FRAIS ANNEXES : (HÉBERGEMENT ET RESTAURATION) :

À LA CHARGE DU STAGIAIRE
OU DU FINANCEUR

FRAIS D'INSCRIPTION :

25.00 €
(NON INCLUS DANS LES FRAIS
PÉDAGOGIQUES)

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS



Téléphone

05.34.25.77.90



Email

formation.occitanie@comite-epgv.fr



Site internet

www.formationepgv.com

