

# FORMATION BARRE AU SOL

## FILIÈRE RÉGIONALE

La formation BARRE AU SOL permet aux animateurs(rices) de découvrir une discipline inspirée de la danse classique, mais accessible à tous. Entièrement pratiquée au sol (et sans barre !), elle combine exercices de souplesse, tonicité, coordination et posture. Sans l'effet de la pesanteur, le corps travaille efficacement en douceur, en toute sécurité pour le dos. Pré-échauffement, port de bras, assouplissements et travail des jambes permettent un renforcement harmonieux et un effet drainant bénéfique pour le bas du corps.



CARDIO



ÉQUILIBRE



SOUPLESE



RENFORCEMENT  
MUSCULAIRE



### À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Titulaire du diplôme « Animateur 1er degré Adultes en salle »
- Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs
- 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

- S'approprier les caractéristiques de l'activité et les connaissances pédagogiques qui y sont rattachées.
- Identifier un répertoire technique de base.
- Concevoir des séquences de barre au sol.
- Enseigner des séquences en toute sécurité.
- Enrichir son bagage d'exercices



### MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- 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.



### OUTILS

- Exercices clefs en main
- Séance filmée



### MODALITÉ DE VALIDATION

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



### MODALITÉ DE CERTIFICATION

#### Pour y accéder :

- Avoir suivi intégralement la formation
- Formation non certifiante



### LES PRÉREQUIS

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



### CONTENUS

- Pratiquer 30min d'initiation aux exercices techniques en barre classique.
- Pratiquer 30min d'initiation aux exercices techniques en jazz.
- Pratiquer 45min un cours complet de barre à terre .
- Définir ce qu'est la barre à terre.
- Analyser le placement correct pour chaque mouvement du répertoire de base et l'adapter à tout type de corps et aux pathologies éventuelles.
- Catégoriser les mouvements en fonction des masses corporelles (haut du corps- milieu du corps- bas du corps).
- Lister les principes fondamentaux pour construire et enrichir sa séance sportive.
- Réinvestir et enseigner aux participants.



### 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



### BÉNÉFICES MÉTIER

- Renforcer ses compétences d'animation (technique, démarches pédagogiques) et enrichir avec des exercices à la dimension plus artistique



### DIPLÔME REMIS

- Attestation de présence "Barre au sol"



### POUR ALLER PLUS LOIN

- Nous vous conseillons de suivre nos autres formations de l'univers zen.

# FORMATION BARRE AU SOL

FILIÈRE RÉGIONALE

## DIRECTRICE DE FORMATION :



**Emmanuelle COMPAGNON**

Expertise : CQP ALS, Activités Tendances, BPJEPS

## INTERVENANT.E.S :



**Isabelle DEMSKI**

Animatrice et formatrice



### DATES

- Le samedi 11 avril 2026



### LOCALISATION

- Balma (31)



### DURÉE : 7H

- 7h de positionnement et de formation en présentiel



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

