

TANDEM → 2026

SAMEDI 6 ET DIMANCHE 7 JUIN 2026
AU VILLAGE CLUB RIVES DES CORBIERES - PORT LEUCATE (11)

ACTIVITÉS PHYSIQUES & ATELIERS



INSTINCT FLOW
CÉCILE FARIA

Enchaînements de mouvements naturels au sol, inspirés des déplacements animaux



QI GONG
MONIQUE BES

Mouvements lents et respirés pour harmoniser le corps et l'esprit.



CABARET FITNESS
RAPHAËLE GODARD

Un cours fitness dansé, dynamique et ludique, mêlant énergie, expression et plaisir.



ACTUALISATION PSC1
ÉQUIPE COREG

Révision et actualisation des gestes de premiers secours et des conduites à tenir en cas d'urgence.



GYM HYPOPRESSIVE
DELPHINE ALBIGES

Travail postural et respiratoire pour renforcer les abdominaux profonds et le périnée en douceur.



RANDONNÉE
GILLES BURDIN

Une marche accessible pour bouger, respirer et découvrir le territoire.



LONGE CÔTE
MONIQUE CEBELLAN

Marche aquatique tonique en mer, alliant cardio, renforcement et bien-être.



L'IA AU SERVICE DES CLUBS
ÉQUIPE COREG

Découvrir comment l'intelligence artificielle peut faciliter la gestion des clubs.



ÊTRE EMPLOYEUR BÉNÉVOLE
EZAT FAZLIBEGOVIC

Comprendre les bases du rôle d'employeur associatif et les responsabilités liées.



ATELIER ENFANT
MÉLANIE BRICHE

Connaître les activités ludiques pour favoriser le mouvement, l'éveil et le plaisir de bouger chez l'enfant.

PLANNING DU WEEK-END TANDEM

SAMEDI 6 JUIN :

- 9h00-9h45 : Accueil/stand
- 9h45-10h20 : Activité d'ouverture
- 10h30-12h : Activité 1 au choix
- 12h30-14h : Repas
- 14h-14h45 : Table ronde sport santé
- 15h-16h30 : Activité 2 au choix
- 17h- 18h/18h30 : Défis par équipe
- 19h30 : Apéritif + soirée

TARIFS

Frais d'inscription : 30€/pers

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.

DIMANCHE 7 JUIN :

- 9h-10h30 : Activité 3 au choix
- 11h-12h30 : Activité 4 au choix
- 12h30-14h00 : Repas
- 14h00-15h00 : Clôture
 - Animation chorégraphiée
 - Remise des prix
 - Discours de clôture

INFOS

- 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 "Voyage dans le temps". Prévoyez une tenue qui représentera l'époque de votre équipe pour la soirée du samedi.
- Les défis en équipe sont facultatifs, mais fortement recommandés afin de vivre pleinement l'expérience TANDEM. De plus, votre équipe compte sur vous pour marquer l'Histoire !
- Le dimanche, prévoyez de rendre la clé de votre hébergement le matin avant 10h.

INSCRIPTIONS

[CLIQUEZ ICI POUR VOUS INSCRIRE](#)

Les inscriptions sont ouvertes du 16 février au 31 mars 2026

COMITÉ RÉGIONAL EPGV OCCITANIE

05 34 25 77 90 / formation.occitanie@comite-epgv.fr / www.formationepgv.com

Siège social : 7 rue André Citroën, 31130 Balma / Antenne : Maison Régionale des Sports, 1039 rue Georges Méliès, 34967 Montpellier