

FORMATION ADULTE BARRE AU SOL

FILIÈRE OCCITANE



L'activité BARRE au SOL va permettre aux animateurs(rices) d'enrichir leurs compétences avec cette pratique qui ne cesse d'attirer des adeptes. Discipline initialement inspirée de la danse classique, la barre au sol est une technique qui se déroule entièrement au sol... et sans barre ! Elle permet, grâce à différents exercices ciblés, de gagner en souplesse, en tonicité, en coordination et d'acquérir une jolie posture et un beau port de tête. Avec ou sans passé de danseuse, la discipline est accessible à tous(tes), car c'est une activité d'entretien qui reste douce.



TAUX DE RÉUSSITE*
100 %



NOTE DE SATISFACTION*
9,2/10

*Saison 2025/2026



CARDIO
●●●●●



ÉQUILIBRE
●●●●●



SOUPLESSE
●●●●●



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

LES OUTILS :

- Exercices clefs en main.
- Séance filmée

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.

BÉNÉFICES MÉTIER :

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

LES PRÉ-REQUIS :

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif
- Avoir des expériences dans un ou plusieurs domaines (techniques d'expression, techniques cardio, renforcement musculaire, techniques douces)

CONTENUS :

- Pratiquer 2 master class de 45 mns (matin et après midi)
- Définir ce qu'est la barre au sol.
- Analyser le placement correct pour chaque mouvement du répertoire de base et l'adapter à tout type de corps et aux pathologies éventuelles.

MODALITÉ DE CERTIFICATION :

Pour y accéder :

- Avoir suivi intégralement la formation.
- Formation non certifiante

MODALITÉ DE VALIDATION :

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Évaluation formative :
- Mises en situation pratique, animation de séquence

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

FORMATION ADULTE BARRE AU SOL

FILIÈRE OCCITANE



DIPLÔME REMIS :

- Attestation de présence

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

- 15 participants maximum

POUR ALLER PLUS LOIN :

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

- Body Zen
- Stretching
- Dance Move



DATES

Formation : 7 mars 2027



DURÉE : 7 HEURES

- Positionnement et formation en centre : 7 heures



LOCALISATION

Lieu de formation :

Salle Brio
11 Rue Louis Renault
31130 Balma

INTERVENANT.E.S



Sabine BOUCHET

Animatrice formation



Emmanuelle COMPAGNON

Directrice de formation



TARIFS

FRAIS PÉDAGOGIQUES :

AVEC PRISE EN CHARGE

224,00 €

SANS PRISE EN CHARGE

147,00 €

FRAIS ANNEXES : (HÉBERGEMENT ET RESTAURATION) :

**À LA CHARGE DU STAGIAIRE
OU DU FINANCEUR**

FRAIS D'INSCRIPTION :

40,00 €

(NON INCLUS DANS LES FRAIS
PÉDAGOGIQUES)



**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.**

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS



Téléphone
[05.34.25.77.90](tel:05.34.25.77.90)



Email
formation.occitanie@comite-epgv.fr



Site internet
www.formationepgv.com