

FORMATION ADULTE BOXE ÉDUCATIVE

FILIÈRE OCCITANE



La formation boxe éducative permet aux animatrices et animateurs d'acquérir les fondamentaux des techniques et des mouvements de boxe, ainsi que la pédagogie pour les enseigner. En plus de viser l'amélioration des capacités cardiovasculaire des pratiquants, l'objectif est de proposer des séances complètes ou d'enrichir des séances cardio dans un but sport santé en maîtrisant la technicité des mouvements de boxe pieds et poings. La boxe éducative permet également d'améliorer la coordination, la proprioception et d'entretenir le système musculo squelettique.



TAUX DE RÉUSSITE
X %



NOTE DE SATISFACTION
X/10

**Nouvelle formation*



CARDIO
●●●●●



ÉQUILIBRE
●●●●○



SOUPLESSE
●●●●○



RENFORCEMENT
MUSCULAIRE
●●●●○

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Titulaire du diplôme « animateur 1er degré Adultes en salle »
- Titulaire du CQP ALS Option AGEE
- 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.) 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 boxes éducatives avec et sans musique.
- Enseigner des séquences en toute sécurité.
- Enrichir son bagage d'exercices

CONTENUS :

- Règles et valeurs de la boxe anglaise
- Classification des mouvements : gardes-coups de poing-coups de pied-esquives-jeu de jambes et jeux de bras
- Apprentissages des règles de combinaisons et chorégraphies motivantes ludiques et simples
- Mise en pratique des règles de la boxe autour d'exercices et de situations pédagogiques

LES OUTILS :

- Exercices clés en main
- Playlists et chorégraphies

BÉNÉFICES MÉTIER :

- Renforcer ses compétences d'animation (technique, démarches pédagogiques) et enrichir ses séances avec des exercices simples et des mise en situation motivantes

LES PRÉ-REQUIS :

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

MODALITÉ DE CERTIFICATION :

Pour y accéder :

- Avoir suivi intégralement la formation.
- Formation non certifiante.

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.

MODALITÉ DE VALIDATION :

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

POINTS FORTS :

- Une formation modulaire complémentaire afin d'enrichir ses compétences d'animateur
- Un contenu innovant et complet pour répondre aux demandes des pratiquants
- Des outils clefs en main

FORMATION ADULTE BOXE ÉDUCATIVE

FILIÈRE OCCITANE



DIPLÔME REMIS :

- Attestation de présence

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

- Maximum 15 participants

POUR ALLER PLUS LOIN :

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

- Fit'stick
- Dance Move



DATES

Formation : 24 et 25 octobre 2026



DURÉE : 14 HEURES

- Positionnement et formation en centre : 14h



LOCALISATION

Lieu de formation : Salle BRIO
11 Rue Louis Renault
31130 BALMA

INTERVENANT.E.S



Romina MARENDA

Intervenante en boxe éducative



Cécile FARIA-SOARES

Directrice de formation



TARIFS

FRAIS PÉDAGOGIQUES :

AVEC PRISE EN CHARGE

448,00 €

SANS PRISE EN CHARGE

294,00 €

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