

FORMATION ADULTE STRETCHING

FILIÈRE FÉDÉRALE



L'activité Stretching correspond à un ensemble de différentes techniques d'étirements (actif, passif, dynamique) avec une respiration adaptée permettant de retrouver la mobilité articulaire, la souplesse mais aussi le calme et le bien-être global. Les séances peuvent se pratiquer avec ou sans musique, l'intérêt est d'emmener le pratiquant à prendre conscience de ses alignements et de ses possibilités dans une recherche perpétuelle d'augmentation d'amplitude articulaire et/ou d'allongement musculaire.



TAUX DE RÉUSSITE*
100 %



NOTE DE SATISFACTION*
9,25/10

*Saison 2024/2025



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 :

- Renforcer les compétences techniques de l'animateur en stretching.
- S'approprier les fondamentaux et les techniques de l'activité stretching.
- S'approprier l'outil de formation manuel et ou en elearning
- Concevoir des séquences enchaînées dans la logique de l'activité.

LES OUTILS :

- Manuel de formation
- Répertoire des mouvements.
- Texte à trous pour réviser les bases
- Vidéos fournies

MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES :

- Positionnement
- Alternance d'apports de connaissances et de mise en pratique.
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur.
- Mise en situation pédagogique avec reinvestissement auprès de ses pairs

BÉNÉFICES MÉTIER :

- Renforcer ses compétences d'animation (technique, démarches pédagogiques).

LES PRÉ-REQUIS :

- Etre titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (A1, CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...)
- Etre licencié à la FFEPGV
- Etre à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

CONTENUS :

- Logique interne de l'activité.
- Répertoire de mouvements avec combinaisons possibles
- Démarches pédagogiques adaptées
- Exercices d'étirement par 2
- Rappels des connaissances théoriques en lien avec la thématique des étirements
- Créativité et expression

MODALITÉ DE CERTIFICATION :

Pour y accéder :

- Avoir suivi intégralement la formation.
- Formation certifiante.

MODALITÉ DE VALIDATION :

- Fiche d'émargement
- Avoir suivi intégralement 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 dans la proposition d'enchaînements de posture pour répondre aux demandes des pratiquants

FORMATION ADULTE STRETCHING

FILIÈRE FÉDÉRALE



DIPLÔME REMIS :

- Certification Fédérale

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

- 15 participants maximum

POUR ALLER PLUS LOIN :

Nous vous conseillons de suivre d'autres formations activités zen :

- Yoga niveau 1
- Yin yoga 1 & 2
- Pilates fondamental



DATES

Formation : Du 28 au 29 novembre 2026



DURÉE : 14 HEURES

Positionnement et formation en centre : 14 heures



LOCALISATION

Lieu de formation :

Salle du préau
Rue de la Mairie
81150 Terssac

INTERVENANT.E.S



Farah BARDY

Animatrice de formation



Emmanuelle COMPAGNON

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