FORMATION ADULTE
BOXE ÉDUCATIVE

FILIÈRE OCCITANE

FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORT VITALITÉ
COMITÉ RÉGIONAL OCCITANIE

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 maitrisant 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 educatives 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 régles de la boxe autour d'exercices et de situations pedagogiques

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 / FFSV
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Avoir des expériences dans un ou plusieurs domaines (techniques d'expression, techniques cardio, renforce-ment 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

FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORT VITALITÉ
COMITÉ RÉGIONAL OCCITANIE

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 :	FRAIS ANNEXES : (HÉBERGEMENT ET RESTAURATION) :	FRAIS D'INSCRIPTION :
AVEC PRISE EN CHARGE **448,00 €** SANS PRISE EN CHARGE **294,00 €**	**À LA CHARGE DU STAGIAIRE OU DU FINANCEUR**	**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

Email
formation.occitanie@comite-epgv.fr

Site internet
www.formationepgv.com