



FILIÈRE CONTINUE

FORMATION ABDOS ET PÉRINÉE AUTREMENT

› Descriptif de la formation :

La formation abdos et périnée autrement vous permettra de proposer un travail de tonification de la ceinture abdominale, du dos et du périnée, avec une attention particulière à la posture et la respiration. La pratique privilégie les muscles profonds du dos et des abdos en s'inspirant du yoga avec une approche biomécanique, fonctionnelle et globale.

L'objectif est d'atteindre un contrôle des différentes postures de travail. L'acquisition et l'intégration du bon placement du bassin, l'auto-grandissement et la respiration facilite le transfert dans la vie de tous les jours et dans toutes pratiques sportives.

› Public :

- Tout animateur vers tout public
- Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations. Faites-nous le savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

› Pré-requis :

- Être titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV ou plus, dans le champ sportif (BPJEPS, STAPS, CQP ALS option AGEE, JSJO ou CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs) ou être titulaire d'un diplôme «Animateur 1er degré Adultes ou Seniors en salle».
- Être licencié à la FFEPGV.
- Être à jour de sa carte professionnelle d'éducateur sportif (fournir une impression datée du site EAPS).

› Test de positionnement :

Quizz de connaissances envoyé en amont de la formation

› Objectifs :

- **Connaitre** la relation entre placement et respiration pour l'exécution juste et protectrice des exercices.
- **Intégrer** la relation entre abdominaux, dos et périnée.
- **Renforcer** les connaissances biomécaniques comme base du travail.
- **Appliquer** et intégrer les principes du placement juste dans les cours sport sante et dans nos pratiques quotidiens.

› Contenus pédagogiques :

- Pratique personnel des différentes postures avec variantes.
- Connaitre l'action des abdominaux et la synergie avec le périnée dans la pratique des exercices variées.
- Construire et organiser une séquence des exercices en tenant compte du placement juste.



Volume Horaire :

14 heures de formation (2 jours)

- 14h en centre de formation



Calendrier :

En centre de formation :
du 18 au 19/02/2026



Lieu de formation :

- Résidence internationale de Paris – 44 rue Louis Lumière – 75020 Paris



Effectifs max :

20 stagiaires



Modalités et délai d'accès :

4 février 2026



Restauration et hébergement* :

Externe	OUI
Demi-pension (Déjeuner midi)	NON
Hébergement	NON

*À la charge du stagiaire



Taux de réussite et de satisfaction* :

100%	4,74/5
------	--------

*Statistiques réalisées en 2024

➤ Moyens techniques et pédagogiques :

- Supports pédagogiques.
- Pratiques physiques associées aux techniques.
- Échanges et travail collaboratif.

➤ Équipe d'encadrement :

- Directeur de Formation FFEPGV
- Intervenants expert métiers.

➤ Modalités de validation :

- Feuilles de présence.
- Fiche d'émargement.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Évaluation formative :
 - Quiz / questionnaires.
 - Situations interactives (auto-évaluation).
 - Mises en situation pédagogiques (préparation et animation de séances et de séquences).

➤ Modalités de certification :

- Pour accéder à la certification :
 - Avoir suivi l'ensemble du cursus de formation.
- Diplôme remis : [Attestation de participation](#)

➤ Pour aller plus loin :

Nous vous conseillons de suivre la formation Actualisation du Sport Santé

➤ Déroulé de la formation :

- Résidence internationale de Paris - 44 rue Louis Lumière - 75020 Paris

Présentiel (14h)

du mercredi 18 au
vendredi 19 février
2026

➤ Frais de la formation :

Tarif financeur

Frais de dossier : 20 €
Frais de la formation (14h) : 560 €

Renseignez-vous auprès de votre OPCO
pour une prise en charge totale.

Tarif auto-financement

Demandez votre devis auprès
du service formation

Renseignements et inscription

09 52 48 56 26 – formation@corepegv-sport.fr

NB : Seuls les dossiers complets (en format PDF) seront pris en compte.