

PACK BIEN ÊTRE

BODY ZEN

STRETCHING



VOLUME HORAIRE TOTAL :
28 HEURES

• 28h de formation en présentiel



CALENDRIER DE LA FORMATION

• **Présentiel :** Du 08/04 au 11/06/2027



EFFECTIF :
20 STAGIAIRES



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



MODALITÉS ET DÉLAI D'ACCÈS

Date limite d'inscriptions : le 25/03/2026

En fonction du nombre de places disponibles.



LIEUX DE LA FORMATION

Espace City'Zen

Route de l'artillerie, 75012 Paris

Comité Régional EPGV IDF

185 rue de St Maur, 75010 Paris

DESCRIPF DE LA FORMATION

Le Pack Bien-Être regroupe les formations Stretching et Body Zen afin d'offrir aux éducateurs sportifs une approche complète des activités douces orientées détente, mobilité et harmonie corporelle. Il permet d'enrichir sa pratique avec des contenus complémentaires, centrés sur la respiration, la souplesse, le relâchement musculaire et la fluidité du mouvement.

PUBLIC

Tout animateur souhaitant suivre un cursus complet afin d'animer des séances variées, complémentaires et adaptées aux publics en recherche de bien-être, de mobilité et de détente.

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 DE LA FORMATION

- Maîtriser les fondamentaux techniques des **différentes influences du Body Zen**
- Maîtriser les **fondamentaux physiologiques** liés au travail de mobilité et d'assouplissement.
- Concevoir et structurer **des séquences cohérentes de Body Zen et Stretching**
- Adapter les contenus et **l'intensité des exercices** afin de répondre aux besoins de votre public

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Logique interne et technique de l'activité Stretching et Body Zen
- Répertoire de mouvements.
- Combinaison de mouvements et démarches pédagogiques.
- Créativité et expression.
- Exemple de combinaison de mouvements.
- Rappel physiologie et anatomie
- Comprendre et s'appropriier les différentes techniques d'étirements

MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

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

L'ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE



Séverine BEUVE

Directrice de
Formation
FFEPGV



Gilles MAITRE

Directeur de
Formation
FFEPGV

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 formation fédérale.

LE + DE CETTE FORMATION

- Une réponse adaptée aux attentes actuelles de bien-être, de gestion du stress et de reconnexion corps-esprit.
- Approche axée sur la prévention, la santé et le bien-être
- Des manuels qui vous guide pas à pas dans la construction de vos séances
- Une formation complète afin de diversifier ses cours à thématique Zen

CALENDRIER DE LA FORMATION



TARIF FINANCEUR

Frais de dossier : 20 €
Frais de la formation (28h) : 1 120€

Renseignez-vous auprès de votre **OPCO/AFDAS** ou de votre **employeur** pour une prise en charge totale.

TARIF AUTO-FINANCEMENT

Frais de dossier : 20 €
Frais de la formation : 433,44€ au lieu de 481,60€

Possibilité de mettre en place un **échancier de paiement**

Renseignements et inscription
01 42 05 37 76 - formation@coregepgv-sport.fr

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