

PACK OXYGÈNE

BUNGY PUMP

CROSS TRAINING

ACTIVITÉS EXTÉRIEUR



VOLUME HORAIRE TOTAL :
28 HEURES

• 28h de formation en présentiel



CALENDRIER DE LA FORMATION

• **Présentiel** : le 26/06 et du 04 au 06/07/2027



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 21/06/2027

En fonction du nombre de places disponibles.



LIEU DE LA FORMATION

US Rugby Métro Antony,
148 avenue du général de Gaulle, Antony (92160)

DESCRIPF DE LA FORMATION

Ce pack, qui s'effectue sur une saison, regroupe les trois formations : Bungy Pump, Activité extérieur et Cross Training Sport Santé. L'objectif de ce cursus complet est de développer une expertise pointue dans «l'univers Oxygène»

Grâce à cette formation proposez des activités outdoor à vos licenciés afin d'être «bien dans leur corps, «bien dans leur tête et bien dans leur environnement». La formation «éducateur Oxygène» est à destination de tous les animateurs qui souhaite renforcer leurs compétences et connaissances dans le domaine de l'animation de séance en extérieur grâce à une approche environnementale et durable de l'activité physique.

PUBLIC

Tout animateur souhaitant proposer ou développer une activité en extérieur.

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

- S'approprier les connaissances théoriques du milieu extérieur et du public enfant, adulte et senior.
- Élaborer **des cours multi-activités** en extérieur.
- Inscrire le pratiquant dans une démarche d'**'activité physique durable autonome et environnementale**.
- Être en mesure de **transposer des contenus de la salle** pendant une activité« extérieure».
- Prendre en compte l'axe du **développement durable**.

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Approfondissement des connaissances sur la Condition Physique générale Pédagogie (adapter les 5 intentions éducatives à l'extérieur)
- Pédagogie, projet de cycles d'activités au service d'un projet pédagogique.
- Reconnaissance des lieux, choix des spots.
- Les courbes de séances.
- Les exercices isolés (aux élastiques, TRX, cordes, fitball, foam roller, kettlebell, etc...)
- Activités Physiques Zen (Qi Qong, tai Chi, Stretching, Marche consciente...) et Activités Physiques Dynamiques (Marche Nordique, Gym'Oxygène® urbaine et nature, Footing, Jeux...).
- Prendre en main, régler et utiliser efficacement le bâton pour optimiser le confort et la coordination du mouvement.

MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

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

L'ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE



Gilles MAITRE

Directeur de
Formation
FFEPGV



Nicolas AYROLE

Conseiller en
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 : Attestations de formation fédérale.

LE + DE CETTE FORMATION

- Ajoute une pratique innovante à ses propositions d'animation en extérieur.
- Approche axée sur la prévention, la santé et le bien-être
- Des outils qui vous guide pas à pas dans la construction de vos séances
- Sécurité et cadre juridique pour encadrer une séance.

CALENDRIER DE LA FORMATION



TARIF FINANCEUR

Frais de dossier : 20 €
Frais de la formation (28h) : 1120 €

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

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

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