

STRETCHING



VOLUME HORAIRE TOTAL :
14 HEURES

• 14h de formation en présentiel



CALENDRIER DE LA FORMATION

• **Présentiel** : Du 10 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 27/05/2027

En fonction du nombre de places disponibles.



LIEU DE LA FORMATION

Comité Régional EPGV IDF
185 rue de St Maur, 75010 Paris

DESCRIPF DE LA FORMATION

La formation Stretching permet aux éducateurs sportifs de développer les compétences nécessaires pour animer des séances centrées sur la souplesse, la mobilité articulaire et la détente, dans une démarche respectueuse des principes du Sport Santé.

L'activité Stretching repose sur un ensemble structuré de techniques d'étirement : actif, passif, dynamique ou encore statique, associées à une respiration adaptée. Elle vise à améliorer la mobilité du corps, favoriser la récupération musculaire, et renforcer la conscience corporelle, tout en procurant une sensation de calme et de bien-être.

PUBLIC

Tout animateur souhaitant découvrir une nouvelle technique douce et diversifier le contenu de ses séances.

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 physiologiques** liés au travail de mobilité et d'assouplissement.
- S'approprier **les outils de formation** (manuel, supports vidéo) afin d'optimiser leur utilisation en séance.
- Concevoir et structurer **des séquences cohérentes de Stretching**
- Adapter les contenus pour **favoriser détente, prévention des tensions et amélioration de la mobilité.**

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

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

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 : Attestation de formation fédérale.

LE + DE CETTE FORMATION

- Meilleure compréhension des enjeux de mobilité, de récupération et de prévention des tensions pour répondre aux besoins des pratiquants.
- 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

CALENDRIER DE LA FORMATION



TARIF FINANCEUR

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

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 : 240, 80€

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

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