



CATALOGUE DE FORMATION

SAISON 2025-2026



SOMMAIRE

P.4 Un mot de l'équipe régional / Contacts et réseaux sociaux

P.5 L'équipe de formation du Comité Régional

P.7 Les étapes de votre inscription

FORMATIONS PROFESSIONNELLES

P.8-9 CQP ALS AGEE 1 de Paris 20

P.10-11 CQP ALS AGEE 2 (92)

P.12-13 CQP ALS AGEE 3

ACTUALISATION DU SPORT SANTE

P.16-17 Appropriation des recommandations et de l'écosystème sport santé

FORMATIONS ENFANTS

P.18-19 9 mois - 6 ans

FORMATIONS ZEN

P.20-21 Yoga Niveau 2

P.22-23 Yoga Niveau 3

P.24-25 Pilates fondamental

P.26-27 Pilates intermédiaire

P.28-29 Stretching

P.30-31 Body Zen

FORMATIONS CONTINUES

P.32-33 Abdos et périnée autrement

P.34-35 Ludo-PédagoGym

FORMATIONS ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

P.36-37 Module Commun APA 1

P.38-39 Diabète et Surpoids

P.40-41 Module Commun APA 2

FORMATIONS SENIOR

P.42-43 Bien Vieillir

P.44-45 Bien Vieillir Équilibre

FORMATIONS EXTERIEUR

P.46-47 Cross Training Sport Santé

P.48-49 Marche Nordique Sport Santé

P.50-51 Accompagnateur bénévole de randonnée (niveau 1)

FORMATIONS ENERGY

P.52-53 Step Energy

UN MOT DE L'EQUIPE REGIONALE

Nous vous proposons de rejoindre les 150 animateurs que le Comité Régional d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire d'Ile de France (COREG) forme chaque année.

Choisir de se former au COREG, c'est intégrer un organisme de formation agréé, rattaché à la FFEPGV (Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire), première Fédération Française non compétitive avec presque un demi-million de licenciés, et c'est donner la priorité au « Sport-santé ».

Nos formations professionnelles diplômantes vous permettront d'encadrer des groupes, tandis que nos formations de spécialisation vous donneront l'opportunité d'acquérir de nouvelles compétences ou de vous adresser à de nouveaux publics.

Nos équipes de professionnels qualifiés vous accompagnent tout au long de votre formation, grâce à des parcours pédagogiques novateurs qui intègrent peu à peu des phases d'enseignement à distance.

Nos comités départementaux, présents dans les 8 départements d'Ile de France, vous aident à trouver un emploi dans nos 312 associations où sont inscrits 60 000 licenciés.



MARTINE BOUCHER BOHAN

Vice-présidente du COREG EPGV IDF
en charge de la formation

CONTACTS ET RESEAUX SOCIAUX

COREG EPGV IDF

13 rue Étienne Marcel – 75001 Paris

Tél : 09 52 48 56 26

Email : formation@coregepgv-sport.fr

Site Web : www.coregepgv-sport.fr



NB : vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations.

Faites-le nous savoir : nous mettons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.



SPORT SANTÉ IDF



formation_epgv



Sport Santé IDF

L'EQUIPE DU COMITE REGIONAL

FORMATEURS

Nicolas
AYROLE

Frédérique
BARRÉ

Séverine
BEUVE

Gilles
MAITRE

Marie
MALET



CONSEILLERS TECHNIQUES REGIONAUX

Marion
BAZIN

Célia
ROUSSELLE

Mehdi
VIGNERON*

CONSEILLER DE DEVELOPPEMENT

Tristan
MARGE

SECRETAIRE FORMATION

Florence
DEVILLERS

ASSISTANTE FORMATION

Laurence
MENIN

RESPONSABLE ADMINISTRATIVE ET FINANCIERE

Blandine
ROSTICHER

ALTERNANT ADMINISTRATION ET FINANCE

Soalio
TRAORE

*Référent Handicap

GÉVÉDIT un service + EPGV

UN CATALOGUE COMPLET

240 PAGES
de produits,
de solutions et
d'avantages !

Exclusivement réservé
aux clubs, dirigeants,
animateurs et
licenciés FFEPGV



**com
mu
nica
tion**

RECRECITER



POUR SE DÉVELOPPER PAR UNE COMMUNICATION EXTERNE EFFICACE !

Un large panel d'outils de communication : affiches, flyers, kakémonos, banderoles, autocollants... pour s'afficher, distribuer et recruter de nouveaux adhérents.

**promo
tion**

FIDÉLISER



POUR DIFFUSER ET FIDÉLISER VOS LICENCIÉS OU ATTIRER DE NOUVEAUX ADHÉRENTS !

Une toute nouvelle collection d'objets ou de textile promotionnel à l'effigie de la FFEPGV et de Vitafédé pour offrir, pour communiquer et conquérir de nouveaux adhérents. Un service personnalisation pour réaliser des objets ou du textile à votre image.

**ma
té
riels**

PRATIQUER



POUR UNE SÉANCE EPGV DE QUALITÉ !

Une large sélection de matériel et d'équipements adaptés à vos pratiques : tapis, haltères, matériels équilibre, ballons, matériels enfants... Un grand nombre d'articles marqués FFEPGV, autant d'atouts supplémentaires pour communiquer et pour valoriser l'identité fédérale auprès de vos licenciés.

**média
the
que**

ANIMER



POUR DES ANIMATIONS EPGV BIENS PRÉPARÉES !

Un large choix d'outils pédagogiques destinés aux animateurs : livres, cd audio, dvd. Les publications fédérales : Gymmémoire®, Equilibre et prévention des chutes, Sport-Santé un engagement politique, La gymnastique volontaire : 120 ans...

COMMANDEZ
par téléphone au 02 41 44 19 76
www.gevedit.fr

GÉVÉDIT - ZA Grand Maison - 120 rue Louis Pasteur - 49800 TRÉLAZÉ
Télécopie : 02 41 47 65 00 - Courriel : contact@gevedit.fr

SARL de la FFEPGV - RCS PARIS : 1979 B 07806 N° SIRET : 950 023 580 00034 - N° TVA : FR 68 950 023 580



Centrale d'achats
de la Fédération Française d'Éducation Physique
et de Gymnastique Volontaire

LES ÉTAPES POUR VOTRE INSCRIPTION

Je consulte le site
www.coregepgv-sport.fr
pour en savoir plus sur la
formation qui m'intéresse

ETAPE 1

Je réalise ma pré-inscription
en ligne en remplissant le
questionnaire dédié sur la page
de votre formation.

ou

Je contacte le COREG pour
obtenir des renseignements sur
formation@coregepgv-sport.fr
ou au **09 52 48 56 26**.



ETAPE 2

Le COREG EPGV IDF
m'envoie le devis,
le dossier d'inscription
et la fiche programme
détaillé.



.....● **Les pièces à fournir pour chaque
formation sont précisées dans
votre dossier d'inscription.**

**Tout dossier d'inscription doit être
complet et à renvoyer 1 mois avant
le début de la formation.** ●.....

ETAPE 3

Je complète le dossier
avec les pièces
administratives et
le devis signé pour
l'envoyer au COREG*.



ETAPE 4

2 à 3 semaines
avant le début de la
formation le COREG
m'envoie la
convocation.



* par mail : **formation@coregepgv-sport.fr**
par courrier : COREG EPGV d'Île-de-France
13 rue Étienne Marcel - 75001 Paris

➤ **DÉBUT DE LA
FORMATION**

CQP ALS AGEE



Le titulaire du CQP ALS propose une activité physique et sportive d'initiation, de découverte, diversifiée et adaptée aux possibilités de tous visant prévention, santé, bien-être, incitation à la pratique et maintien de la forme dans une dimension éducative et ludique en permettant l'expression de chacun dans le respect et l'acceptation d'autrui.

➤ PRÉ-REQUIS

- Être âgé d'au minimum 18 ans à la date d'entrée en formation.
- Être titulaire de l'AFPS ou du PSC1
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'animation de moins d'un an à la date d'entrée en Positionnement.
- Appréciation du niveau de pratique minimal requis à partir des expériences et de la réalisation d'un test technique spécifique à l'option du CQP ALS.
- Avoir un tuteur qualifié pour les périodes d'alternance en structure.
- En complément, vous devrez impérativement fournir une «attestation de stagiaire en formation» délivrée à partir du site EAPS : <https://eaps.sports.gouv.fr>.

➤ OBJECTIFS

- La formation au CQP ALS s'articule autour de compétences à acquérir, définies par le référentiel du métier d'animateur. Elle est constituée de 3 blocs de compétences :
- Bloc 1 : Préparation et animation de cycles de séances de loisir sportif dans le domaine de l'AGEE.
- Bloc 2 : Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif.
- Bloc 3 : Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives.

➤ MODALITÉS DE CERTIFICATIONS

Pour accéder à la certification :

- Avoir suivi l'ensemble du cursus de formation défini dans le Plan Individuel de Formation (PIF).

• Modalités de certification :

- Réalisation et soutenance d'un dossier.
- Préparation, réalisation d'une séance d'animation et entretien.

- **Diplôme remis** : Diplôme professionnel délivré par la Branche Sport (CPNEF).

➤ DÉROULÉ DE LA FORMATION



DATES DE LA FORMATION :

- **Positionnement** : 4 septembre 2025
- **Classe virtuelle** : 10 septembre 2025
- **Module 1** : du 30 septembre au 3 octobre 2025
- **Module 2** : du 12 au 14 novembre 2025
- **Module 3** : du 16 au 19 décembre 2025
- **Module 4** : du 28 au 30 janvier 2026
- **Module 5** : du 11 au 13 mars 2026
- **Certification** : entre le 6 et le 10 avril 2026

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

Déposer le dossier d'inscription avant le
21 août 2025

LIEU DE LA FORMATION :

Paris 20ème

TARIFS :

Tarif auto-financement : demandez votre devis auprès du service formation.

Tarif financeur : 3 038 €

Frais de dossier : 32 €

CQP ALS AGEE



Le titulaire du CQP ALS propose une activité physique et sportive d'initiation, de découverte, diversifiée et adaptée aux possibilités de tous visant prévention, santé, bien-être, incitation à la pratique et maintien de la forme dans une dimension éducative et ludique en permettant l'expression de chacun dans le respect et l'acceptation d'autrui.

➤ PRÉ-REQUIS

- Être âgé d'au minimum 18 ans à la date d'entrée en formation.
- Être titulaire de l'AFPS ou du PSC1
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'animation de moins d'un an à la date d'entrée en Positionnement.
- Appréciation du niveau de pratique minimal requis à partir des expériences et de la réalisation d'un test technique spécifique à l'option du CQP ALS.
- Avoir un tuteur qualifié pour les périodes d'alternance en structure.
- En complément, vous devrez impérativement fournir une «attestation de stagiaire en formation» délivrée à partir du site EAPS : <https://eaps.sports.gouv.fr>.

➤ OBJECTIFS

- La formation au CQP ALS s'articule autour de compétences à acquérir, définies par le référentiel du métier d'animateur. Elle est constituée de 3 blocs de compétences :
- Bloc 1 : Préparation et animation de cycles de séances de loisir sportif dans le domaine de l'AGEF.
- Bloc 2 : Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif.
- Bloc 3 : Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives.

➤ MODALITÉS DE CERTIFICATIONS

Pour accéder à la certification :

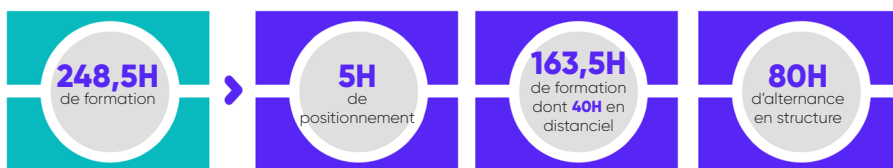
- Avoir suivi l'ensemble du cursus de formation défini dans le Plan Individuel de Formation (PIF).

• Modalités de certification :

- Réalisation et soutenance d'un dossier.
- Préparation, réalisation d'une séance d'animation et entretien.

- **Diplôme remis** : Diplôme professionnel délivré par la Branche Sport (CPNEF).

➤ DÉROULÉ DE LA FORMATION



DATES DE LA FORMATION :

- **Positionnement** : 18 novembre 2025
- **Classe virtuelle** : 25 novembre 2025
- **Module 1** : du 8 au 11 décembre 2025
- **Module 2** : du 12 au 14 janvier 2026
- **Module 3** : du 9 au 12 février 2026
- **Module 4** : du 16 au 18 mars 2026
- **Module 5** : du 13 au 15 avril 2026
- **Certification** : entre le 4 et 7 mai 2026

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

Déposer le dossier d'inscription avant le
4 novembre 2025

LIEU DE LA FORMATION :
CREPS de Châtenay-Malabry (92)

TARIFS :

Tarif auto-financement : demandez votre devis auprès du service formation.

Tarif financeur : 3 038 €

Frais de dossier : 32 €

CQP ALS AGEE



Le titulaire du CQP ALS propose une activité physique et sportive d'initiation, de découverte, diversifiée et adaptée aux possibilités de tous visant prévention, santé, bien-être, incitation à la pratique et maintien de la forme dans une dimension éducative et ludique en permettant l'expression de chacun dans le respect et l'acceptation d'autrui.

➤ PRÉ-REQUIS

- Être âgé d'au minimum 18 ans à la date d'entrée en formation.
- Être titulaire de l'AFPS ou du PSC1
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'animation de moins d'un an à la date d'entrée en Positionnement.
- Appréciation du niveau de pratique minimal requis à partir des expériences et de la réalisation d'un test technique spécifique à l'option du CQP ALS.
- Avoir un tuteur qualifié pour les périodes d'alternance en structure.
- En complément, vous devrez impérativement fournir une «attestation de stagiaire en formation» délivrée à partir du site EAPS : <https://eaps.sports.gouv.fr>.

➤ OBJECTIFS

- La formation au CQP ALS s'articule autour de compétences à acquérir, définies par le référentiel du métier d'animateur. Elle est constituée de 3 blocs de compétences :
- Bloc 1 : Préparation et animation de cycles de séances de loisir sportif dans le domaine de l'AGEE.
- Bloc 2 : Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif.
- Bloc 3 : Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives.

➤ MODALITÉS DE CERTIFICATIONS

Pour accéder à la certification :

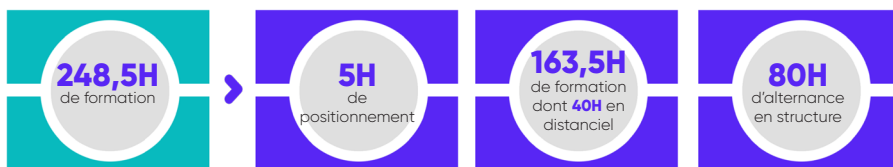
- Avoir suivi l'ensemble du cursus de formation défini dans le Plan Individuel de Formation (PIF).

• Modalités de certification :

- Réalisation et soutenance d'un dossier.
- Préparation, réalisation d'une séance d'animation et entretien.

• Diplôme remis : Diplôme professionnel délivré par la Branche Sport (CPNEF).

➤ DÉROULÉ DE LA FORMATION



DATES DE LA FORMATION :

- **Positionnement** : 05 février 2026
- **Classe virtuelle** : 20 février 2026
- **Module 1** : du 24 au 27 mars 2026
- **Module 2** : du 19 au 21 mai 2026
- **Module 3** : du 23 au 26 juin 2026
- **Module 4** : du 15 au 17 septembre 2026
- **Module 5** : du 13 au 15 octobre 2026
- **Certification** : semaine 16 novembre 2026

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

Déposer le dossier d'inscription avant le
21 janvier 2026

LIEU DE LA FORMATION :

Paris (75) sous réserve de confirmation.

TARIFS :

Tarif auto-financement : demandez votre devis auprès du service formation.

Tarif financeur : 3 038 €

Frais de dossier : 32 €

4

VALEURS ET PILIERS POUR L'EPGV



LES VALEURS !

1

L'humanisme

L'humanisme, c'est respecter la dignité et l'intégrité de chacun. Il signifie favoriser l'épanouissement et l'autonomie, tout en luttant contre les discriminations, les violences et le harcèlement. C'est placer l'humain au centre de toutes nos actions.

2

La démocratie

S'assurer que les principes démocratiques régissent le fonctionnement de la Fédération, de ses comités et de ses associations affiliées. Cela consiste à appliquer les principes démocratiques avec une gouvernance transparente et à encourager le débat dans un esprit de loyauté et de tolérance.

3

L'intérêt général

Faire de la solidarité une ligne de force primordiale, tant entre les acteurs, qu'entre les structures composant la Fédération. L'intérêt général, c'est favoriser le lien social et faire avancer ensemble le mouvement EPGV, dans un esprit de coopération, d'ouverture et d'innovation.

4

L'engagement

L'engagement bénévole est essentiel (moteur) pour tout mouvement associatif. L'engagement, c'est transmettre les savoirs, préparer la relève et travailler avec des professionnels pour faire évoluer durablement le mouvement EPGV.



LES PILIERS !

1

Cardio

Le cardio permet de stimuler le cœur et les poumons, améliorant ainsi l'endurance et la capacité respiratoire. Il aide à réduire les risques de maladies cardiovasculaires et à mieux supporter les efforts du quotidien.

2

Renforcement Musculaire

Le renforcement musculaire vise à tonifier et protéger les muscles et les articulations. Il prévient la fonte musculaire avec l'âge, améliore la posture et contribue à une meilleure autonomie.

3

Souplesse

Travailler la souplesse permet de garder une bonne mobilité articulaire et d'éviter les raideurs. Cela aide à prévenir les blessures, à mieux se mouvoir et à se sentir plus à l'aise dans ses gestes quotidiens.

4

Équilibre

L'équilibre est essentiel pour prévenir les chutes, notamment chez les personnes âgées. Il renforce la coordination et la stabilité, ce qui favorise une meilleure sécurité dans les déplacements au quotidien.

LE SPORT SANTÉ 2.0 À L'EPGV !

Aujourd'hui, les enjeux de santé publique sont au cœur des pratiques sportives.

L'EPGV actualise le Sport-Santé en rendant plus qualitative ses séances grâce à une animation prenant en compte les recommandations de la haute autorité de santé pour un mode de vie plus sain et actif. La formation des animateurs et le nouvel écosystème d'éducation à la santé sur l'application vont permettre cet élan pour tous nos publics.

CLUBS

Grâce à l'application FFEPGV, démarquez-vous de la concurrence, offrez une adhésion mixte et renforcez votre crédibilité auprès des partenaires.

PRATIQUANTS

Les pratiquants complètent leur séance actualisée en club par les conseils, les podcasts et les séances sur l'application. Un nouvel outil pour plus d'autonomie et une meilleure santé !

ANIMATEURS

Animateurs venez actualiser vos connaissances et bénéficier d'outils clés en mains pour sensibiliser votre public et son entourage aux bonnes pratiques.

Tout savoir sur le projet :

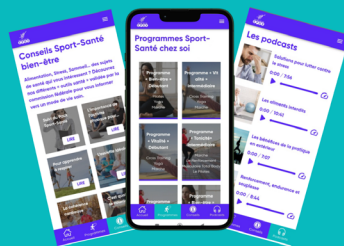


Nouvelle Application FFEPGV

À partir de Septembre 2025
pour tous les licenciés

MES CONSEILS SPORT ET SANTÉ

à retrouver sur
l'application



CARDIO



RENFORCEMENT MUSCULAIRE



SOUPLESSE



ÉQUILIBRE



UNE FORMATION POUR LES ANIMATEURS

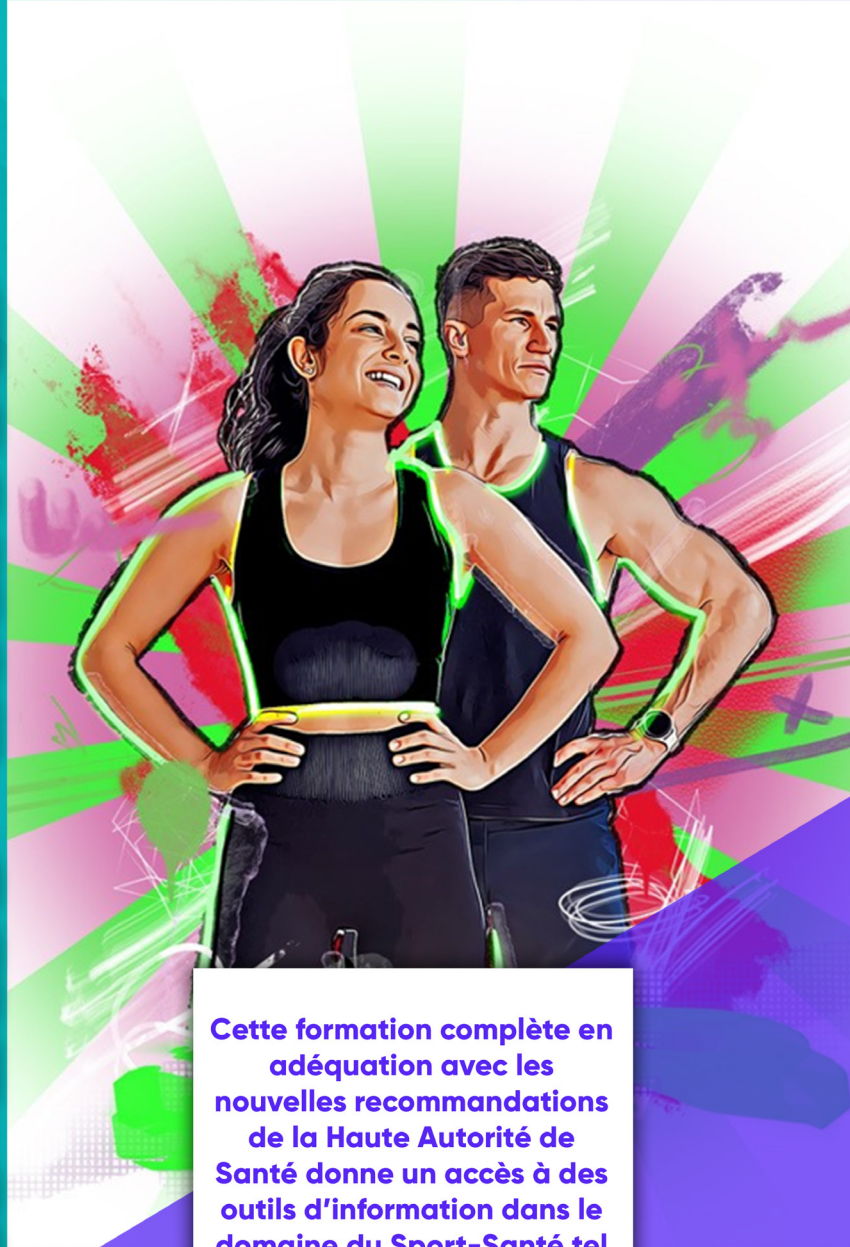
20 H
DE FORMATION

EN PRÉSENTIEL
ET DISTANCIEL

20€
L'INSCRIPTION

Prochaine formation à Sèvres (92) le 30
novembre et 1er décembre 2025

ACTUALISATION DU SPORT SANTÉ



Cette formation complète en adéquation avec les nouvelles recommandations de la Haute Autorité de Santé donne un accès à des outils d'information dans le domaine du Sport-Santé tel que l'alimentation, le stress, le sommeil afin d'accompagner les licenciés vers un mode de vie sain et actif.

➤ 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).

➤ OBJECTIFS

- Connaître les recommandations de la Haute Autorité de Santé et maîtriser l'articulation du Pack Sport-Santé FFEPGV pour les atteindre.
- Évaluer la situation initiale des pratiquants et assurer leur accompagnement vers un mode de vie sain et actif.
- Connaître les caractéristiques spécifiques du public enfant et l'enjeu de santé public qu'il représente afin de sensibiliser l'ensemble des pratiquants sur le sujet.

➤ MODALITÉS DE CERTIFICATIONS

Pour accéder à la certification :

- Avoir suivi l'ensemble du cursus de formation.
- Formation non certifiante.

- Diplôme remis : Attestation fédérale « Appropriation des recommandations et de l'écosystème Sport-Santé »

➤ DÉROULÉ DE LA FORMATION



DATES DE LA FORMATION :

- **Positionnement** : en amont de la formation par téléphone
- **En centre de formation** : du 1er au 2 décembre 2025
- **Alternance** : entre le mercredi 3 décembre 2025 et le mardi 6 janvier 2026
- **Bilan** : Le mardi 6 janvier 2026

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

Déposer le dossier d'inscription avant le **17 novembre 2025**

LIEU DE LA FORMATION :

Sèvres (92) sous réserve de confirmation.

TARIFS :

Frais de dossier uniquement : 20 €

ENFANT 9 MOIS - 6 ANS



Une formation qui permet de faire ses premiers pas dans l'animation du public petite enfance (9 mois - 3 ans), afin de mieux appréhender leurs besoins en fonction de leurs évolutions. Elle permet également d'améliorer ses compétences dans l'encadrement de l'enfance (3 - 6 ans)

➤ 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).

➤ OBJECTIFS

- Inscrire l'enfant de 9 mois - 3 ans dans une démarche d'éveil et de motricité, accompagné du parent (sécurité affective).
- Développer ses compétences professionnelles dans le domaine de l'animation du public de la petite enfance.
- Renforcer ses connaissances sur l'enfant. (3-6 ans).
- S'informer sur les milieux d'intervention possibles et leurs modalités de fonctionnement.
- Concevoir des séances et renforcer ses aptitudes pédagogiques adaptées.

➤ MODALITÉS DE CERTIFICATIONS

Pour accéder à la certification :

- Avoir suivi l'ensemble du cursus de formation.

Modalités de certification :

- Avoir animé au minimum 3 séances GV sur ce public.
- Réaliser un compte rendu d'activité.

Diplôme remis : Attestation de formation fédérale.

➤ DÉROULÉ DE LA FORMATION



DATES DE LA FORMATION :

• En centre de formation :

Module 1 : du 19 au 21 mars 2026
Module 2 : du 11 au 12 juin 2026

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

Déposer le dossier d'inscription avant le
5 mars 2026

LIEU DE LA FORMATION :

Lieu à déterminer

TARIFS :

Tarif auto-financement : demandez votre devis auprès du service formation.

Tarif financeur : 1 420 €

Frais de dossier : 20 €

**NB : SEULS LES DOSSIERS COMPLET
SERONT PRIS EN COMPTE**

YOGA NIVEAU 2



La formation Yoga a pour objectif de faire découvrir les fondamentaux de cette technique douce et le fonctionnement de ses trois principes : Assanas, Vinyasa et Pranayama

Avec cette formation construisez vos séquences sur les bases du Hatha Yoga.

➤ 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.
- Avoir déjà pratiqué l'activité Yoga.
- Être à jour de sa carte professionnelle d'éducateur sportif (fournir une impression datée du site EAPS).

➤ OBJECTIFS

- Renforcer les compétences techniques de l'animateur acquises dans le Yoga Niveau 1.
- S'approprier les fondamentaux et les techniques de l'activité Yoga Niveau 2 (asanas, enchaînements, techniques de respiration).
- S'approprier l'outil de formation (manuel + DVD).
- Concevoir des séquences de Yoga Niveau 2 en respectant la logique de l'activité.

➤ MODALITÉS DE CERTIFICATIONS

- **Pour accéder à la certification :**
 - Avoir suivi l'ensemble du cursus de formation.
 - Avoir animé des séquences de yoga niveau 1.
- **Modalités de certification :**
 - Épreuve d'animation d'une séquence tirée au sort.
 - Épreuve de démonstration technique sur la maîtrise des postures.
 - Épreuve de connaissance sous forme d'un quiz / questionnaire.
- **Diplôme remis :** Attestation de formation.

➤ DÉROULÉ DE LA FORMATION



DATES DE LA FORMATION :

- **En centre de formation :**
du 20 au 22 octobre 2025
- **Évaluation :** le 20 janvier 2026

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

Déposer le dossier d'inscription avant le
6 octobre 2025

LIEU DE LA FORMATION :

Eaubonne (95) sous réserve de confirmation.

TARIFS :

Tarif auto-financement : demandez votre devis auprès du service formation.

Tarif financeur : 1 120 €

Frais de dossier : 20 €

NB : SEULS LES DOSSIERS COMPLET AU FORMAT PDF SERONT PRIS EN COMPTE

YOGA NIVEAU 3



La formation Yoga Niveau 2 va permettre d'approfondir les compétences acquises avec des options évolutives, l'intégration de nouveaux mouvements et de nouvelles techniques de respiration.

Faites progresser vos pratiquants, qui ont déjà acquis les principes et les bases de certaines postures de Yoga.

➤ 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 titulaire de la certification «Yoga Niveau 2»**
- Être à jour de sa carte professionnelle d'éducateur sportif (fournir une impression datée du site EAPS).

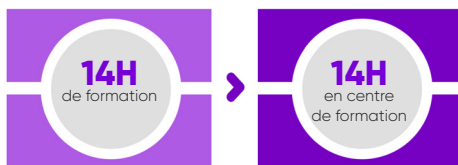
➤ OBJECTIFS

- Renforcer les compétences techniques de l'animateur acquises dans le Yoga Niveau 1.
- S'approprier les fondamentaux de l'activité Yoga Niveau 3 (ASANAS, enchaînements, techniques de respiration).
- Approfondir les techniques et la pédagogie des postures de Yoga.
- Concevoir des séquences de Yoga Niveau 3

➤ MODALITÉS DE CERTIFICATIONS

- **Pour accéder à la certification :**
 - Avoir suivi l'ensemble du cursus de formation.
 - Avoir animé des séquences de yoga niveau 3.
- **Modalités de certification :**
 - Épreuve d'animation d'une séquence tirée au sort.
 - Épreuve de démonstration technique sur la maîtrise des postures.
 - Épreuve de connaissance sous forme d'un quiz / questionnaire.
- **Diplôme remis :** Attestation de formation.

➤ DÉROULÉ DE LA FORMATION



DATES DE LA FORMATION :

- **En centre de formation :**
du 1er au 2 juin 2026

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

Déposer le dossier d'inscription avant le
18 mai 2026

LIEU DE LA FORMATION :

Paris (75018) sous réserve de confirmation.

TARIFS :

Tarif auto-financement : demandez votre devis auprès du service formation.

Tarif financeur : 560 €

Frais de dossier : 20 €

**NB : SEULS LES DOSSIERS COMPLETS
AU FORMAT PDF SERONT PRIS EN COMPTE**

PILATES FONDAMENTAL



La formation

Pilates fondamental a pour objectif de faire découvrir les 8 principes de la méthode Pilates et les 15 mouvements fondamentaux pour construire une séance.

C'est le premier niveau pour acquérir les bases de la méthode Pilates.

► 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.
- **Avoir une pratique régulière de l'activité Pilates.**
- Être à jour de sa carte professionnelle d'éducateur sportif (fournir une impression datée du site EAPS).

► OBJECTIFS

- Connaître l'historique de l'activité Pilates.
- Maîtriser les 8 principes de la méthode Pilates.
- Connaître les 15 mouvements fondamentaux et leur classification.
- Savoir construire une combinaison d'exercices et de situations.
- Proposer des temps Pilates dans ses cours.

► MODALITÉS DE CERTIFICATIONS

- **Pour accéder à la certification :**
 - Avoir suivi l'ensemble du cursus de formation.
 - Avoir animé des séquences de Pilates fondamental
- **Modalités de certification :**
 - Épreuve d'animation d'une séquence tirée au sort.
 - Épreuve de démonstration technique sur la maîtrise des postures.
 - Épreuve de connaissance sous forme d'un QCM
- **Diplôme remis :** Attestation de formation fédérale.

► DÉROULÉ DE LA FORMATION



DATES DE LA FORMATION :

- **En centre de formation :**
du 26 au 28 novembre 2025
- **Évaluation :** le 22 janvier 2026

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

Déposer le dossier d'inscription avant le
12 novembre 2025

LIEU DE LA FORMATION :

Paris (75020) sous réserve de confirmation.

TARIFS :

Tarif auto-financement : demandez votre devis auprès du service formation.

Tarif financeur : 1 120 €

Frais de dossier : 20 €

NB : SEULS LES DOSSIERS COMPLET AU FORMAT PDF SERONT PRIS EN COMPTE

PILATES INTERMÉDIAIRE



La formation Pilates intermédiaire vous permettra de progresser et d'aller plus loin dans la mise en place de cours Pilates.

Cette formation peut répondre à vos envies de réaliser des séances complètes, avec des combinaisons fluides et intenses, qui correspondent à la demande d'un public.

➤ 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.
- **Avoir validé le module Pilates fondamental.**
- Être à jour de sa carte professionnelle d'éducateur sportif (fournir une impression datée du site EAPS).

➤ OBJECTIFS

- Acquérir neuf nouveaux mouvements.
- Approfondir les 15 mouvements issus du Pilates fondamental.
- Renforcer ses connaissances en anatomie et biomécanique.
- Faire évoluer ses séances de Pilates.
- Maîtriser la classification des mouvements, selon les chaînes musculaires / muscles sollicités.

➤ MODALITÉS DE CERTIFICATIONS

- **Pour accéder à la certification :**
 - Avoir suivi l'ensemble du cursus de formation.
 - Avoir animé des séquences de Pilates Intermédiaire
- **Modalités de certification :**
 - Épreuve d'animation d'une séquence tirée au sort.
 - Épreuve de démonstration technique sur la maîtrise des postures.
 - Épreuve de connaissance sous forme d'un QCM
- **Diplôme remis :** Attestation de formation fédérale.

➤ DÉROULÉ DE LA FORMATION



DATES DE LA FORMATION :

- **En centre de formation :**
du 28 au 30 avril 2026
- **Évaluation :** le 2 juillet 2026

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

Déposer le dossier d'inscription avant le
14 avril 2025

LIEU DE LA FORMATION :

Paris (75020) sous réserve de confirmation.

TARIFS :

Tarif auto-financement : demandez votre devis auprès du service formation.

Tarif financeur : 1 120 €

Frais de dossier : 20 €

NB : SEULS LES DOSSIERS COMPLET EN FORMAT PDF SERONT PRIS EN COMPTE

STRETCHING



La formation Stretching est destinée à tous les animateurs ayant envie de développer ses compétences dans le domaine des techniques douces.

L'activité Stretching correspond à un ensemble de d'étirement pour retrouver la mobilité articulaire et la souplesse.

➤ 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).

➤ OBJECTIFS

- Renforcer les compétences techniques de l'animateur dans l'activité Stretching.
- S'approprier les fondamentaux et les techniques de l'activité Stretching.
- S'approprier l'outil de formation (manuel et DVD).
- Concevoir des séquences de Stretching dans la logique de l'activité

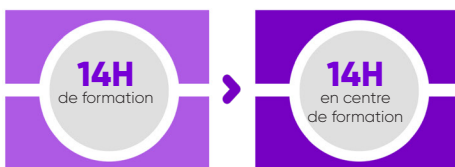
➤ MODALITÉS DE CERTIFICATIONS

- **Pour accéder à la certification :**
 - Avoir suivi l'ensemble du cursus de formation.
- **Diplôme remis :** Attestation de formation fédérale.

➤ POINTS FORTS

- Une formation afin d'enrichir ses compétences d'animateur.
- Un contenu innovant pour répondre aux demandes des pratiquants.
- Des outils clés en main.

➤ DÉROULÉ DE LA FORMATION



DATES DE LA FORMATION :

- **En centre de formation :**
du 16 au 17 octobre 2025

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

Déposer le dossier d'inscription avant le
2 octobre 2025

LIEU DE LA FORMATION :

Paris (75020) sous réserve de confirmation.

TARIFS :

Tarif auto-financement : demandez votre devis auprès du service formation.

Tarif financeur : 560 €

Frais de dossier : 20 €

**NB : SEULS LES DOSSIERS COMPLET EN
FORMAT PDF SERONT PRIS EN COMPTE**

BODY ZEN



Inspirés des gym douces du monde et de la Gymnastique suédoise, les exercices et situations de Body Zen sont réalisés et enchainés en musique, en douceur, avec fluidité dans les mouvements, alliant prise de conscience du corps dans l'espace, et concentration dans les postures d'équilibre.

➤ 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).

➤ OBJECTIFS

- Renforcer les compétences techniques de l'animateur dans Body Zen.
- S'approprier l'outil de formation (manuel et DVD).
- S'approprier les fondamentaux et les techniques de l'activité Body Zen.
- Concevoir des séquences de Body Zen dans la logique de l'activité.

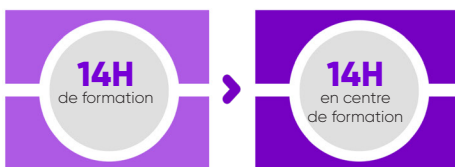
➤ MODALITÉS DE CERTIFICATIONS

- **Pour accéder à la certification :**
 - Avoir suivi l'ensemble du cursus de formation.
- **Diplôme remis :** Attestation de formation fédérale.

➤ POINTS FORTS

- Une formation afin d'enrichir ses compétences d'animateur.
- Un contenu innovant pour répondre aux demandes des pratiquants.
- Des outils clés en main.

➤ DÉROULÉ DE LA FORMATION



DATES DE LA FORMATION :

- **En centre de formation :**
du 5 au 6 mars 2026

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

Déposer le dossier d'inscription avant le
19 février 2026

LIEU DE LA FORMATION :

Paris (75) sous réserve de confirmation.

TARIFS :

Tarif auto-financement : demandez votre devis auprès du service formation.

Tarif financeur : 560 €

Frais de dossier : 20 €

NB : SEULS LES DOSSIERS COMPLET EN FORMAT PDF SERONT PRIS EN COMPTE

ABDOOS ET PÉRINÉE AUTREMENT



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.

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).

OBJECTIFS

- Connaître 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.

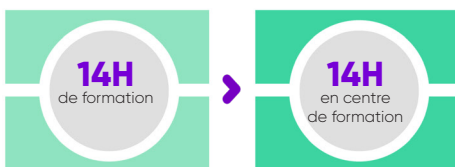
CONTENUS PÉDAGOGIQUE

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

MODALITÉS DE CERTIFICATIONS

- **Pour accéder à la certification :**
– Avoir suivi l'ensemble du cursus de formation.
- **Diplôme remis :** Attestation de participation

DÉROULÉ DE LA FORMATION



DATES DE LA FORMATION :

- **En centre de formation :**
du 18 au 19 février 2026

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

Déposer le dossier d'inscription avant le
4 février 2026

LIEU DE LA FORMATION :

Paris (75020) sous réserve de confirmation.

TARIFS :

Tarif auto-financement : demandez votre devis auprès du service formation.

Tarif financeur : 560 €

Frais de dossier : 20 €

**NB : SEULS LES DOSSIERS COMPLET
SERONT PRIS EN COMPTE**

LUDOO-PEDAGOGYM



La formation

LudopédagoGym a pour objectif de découvrir différente façon d'animer son cours EPGV. Quelque soit l'intention éducative de votre cours (renfo, cardio...) utilisez des situations de jeux, à deux, en groupe, et/ou en s'inspirant des jeux traditionnels pour développer la coordination, l'équilibre, les réflexes...

➤ 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).

➤ OBJECTIFS

- Enrichir ses séances EPGV en colorant ses situations pédagogiques par le jeu.
- Animer des situations de jeux en toute sécurité.
- Savoir quand, comment et pourquoi utiliser des situations de jeux.

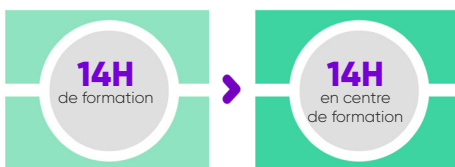
➤ CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Bienfaits de la ludo pédagogie.
- Vivre et créer des situations ludo pédagogiques.
- Être capable de créer un répertoire d'exercice complet en lien avec les piliers SPORT SANTE.

➤ MODALITÉS DE CERTIFICATIONS

- **Pour accéder à la certification :**
 - Avoir suivi l'ensemble du cursus de formation.
- **Diplôme remis :** Attestation de participation

➤ DÉROULÉ DE LA FORMATION



DATES DE LA FORMATION :

- **En centre de formation :**
du 27 au 28 août 2026

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

Déposer le dossier d'inscription avant le
13 août 2026

LIEU DE LA FORMATION :

Sèvres (92) sous réserve
de confirmation.

TARIFS :

Tarif auto-financement : demandez votre
devis auprès du service formation.

Tarif financeur : 560 €

Frais de dossier : 20 €

**NB : SEULS LES DOSSIERS COMPLET AU
FORMAT PDF, SERONT PRIS EN COMPTE**

MODULE COMMUN APA



Le Module commun APA est destiné à tous les animateurs qui souhaitent encadrer des personnes atteintes d'une affection longue durée (ALD).

Cette formation est également un préalable obligatoire à l'entrée en formation concernant les Activités Physiques Adaptées (Gym après Cancer®, diabète et surpoids...).

➤ 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).
- Posséder une expérience ou un projet professionnel dans le domaine de l'activité physique adaptée.

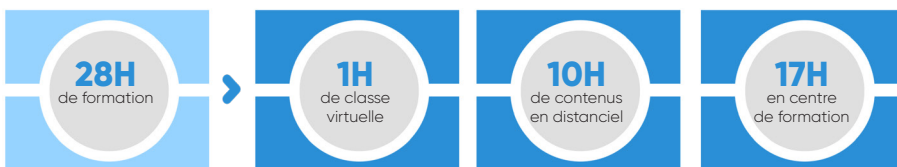
➤ OBJECTIFS

- Connaître l'environnement du «Sport sur ordonnance» et sa place dans le concept du «Sport Santé».
- Acquérir les connaissances générales des différentes ALD et comprendre les bienfaits de l'activité physique.
- Savoir mobiliser ses connaissances et connaître l'offre de pratiques adaptées afin de proposer les séances et programmes correspondants aux différentes ALD.
- Connaître les outils d'évaluation et de suivi.
- S'approprier le contexte de mise en oeuvre des séances du Pack Sport Santé.

➤ MODALITÉS DE CERTIFICATIONS

- **Pour accéder à la certification :**
 - Avoir suivi l'ensemble du cursus de formation.
- **Modalités de certification :**
 - Certification sous réserve de la réussite de l'évaluation (quiz d'évaluation en ligne sur la plateforme e-Learning, situations interactives, étude de cas / proposition de séance adaptée.)
- **Diplôme remis :** Certificat de formation fédérale.

➤ DÉROULÉ DE LA FORMATION



DATES DE LA FORMATION :

- **Classe virtuelle :** le 3 septembre 2025
- **En centre de formation :**
du 24 au 26 septembre 2025

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

Déposer le dossier d'inscription avant le
20 août 2025

LIEU DE LA FORMATION :

Paris (75020) sous réserve de confirmation

TARIFS :

Tarif auto-financement : demandez votre devis auprès du service formation.

Tarif financeur : 1 120 €

Frais de dossier : 20 €

NB : SEULS LES DOSSIERS COMPLET AU FORMAT PDF SERONT PRIS EN COMPTE

DIABÈTE ET SURPOIDS



La formation diabète et surpoids est destinée à tous les animateurs certifiés APA souhaitant approfondir leurs connaissances liées à ces pathologies et mettre en œuvre des situations adaptées à ces personnes.

Cette spécialisation permet également d'encadrer des personnes jusqu'à limitation modérée en équipe pluridisciplinaire.

➤ 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).
- **Avoir suivi le Module Commun APA.**

➤ OBJECTIFS

- S'approprier le contexte de mise en œuvre du programme.
- Approfondir ses connaissances sur la prise en charge des personnes diabétiques et/ou en situation de surpoids dans un cycle d'activités physiques.
- Concevoir et animer des séances adaptées aux spécificités du public accueilli.
- Acquérir des savoir-être favorisant la pratique régulière des personnes diabétiques et/ou en situation de surpoids.

➤ MODALITÉS DE CERTIFICATIONS

▪ Pour accéder à la certification :

- Avoir suivi l'ensemble du cursus de formation.
- Avoir animé ou un minimum de 6 séances dans le cadre d'un programme Diabète et Surpoids.

▪ Modalités de certification :

- Réaliser un compte rendu d'activité faisant apparaître le contenu du programme mis en place avec sa progression.
- Présentation d'une étude de cas
- Participer à une soutenance

▪ Diplôme remis : Certificat de formation fédérale.

➤ DÉROULÉ DE LA FORMATION



DATES DE LA FORMATION :

▪ **En centre de formation :**
du 25 au 27 février 2026

▪ **Évaluation :** le 17 juin 2026

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

Déposer le dossier d'inscription avant le
11 février 2026

LIEU DE LA FORMATION :

Paris (75020) sous réserve de confirmation

TARIFS :

Tarif auto-financement : demandez votre devis auprès du service formation.

Tarif financeur : 1 200 €

Frais de dossier : 20 €

**NB : SEULS LES DOSSIERS COMPLET
SERONT PRIS EN COMPTE**

MODULE COMMUN APA



Le Module commun APA est destiné à tous les animateurs qui souhaitent encadrer des personnes atteintes d'une affection longue durée (ALD).

Cette formation est également un préalable obligatoire à l'entrée en formation concernant les Activités Physiques Adaptées (Gym après Cancer®, diabète et surpoids...).

➤ 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).
- Posséder une expérience ou un projet professionnel dans le domaine de l'activité physique adaptée.

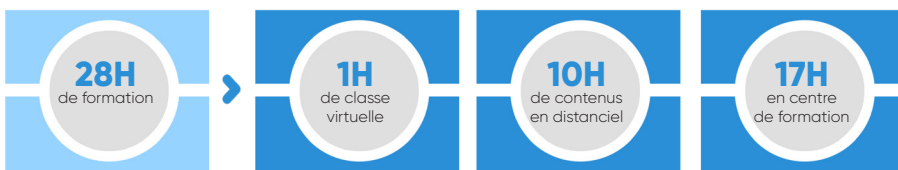
➤ OBJECTIFS

- Connaître l'environnement du «Sport sur ordonnance» et sa place dans le concept du «Sport Santé».
- Acquérir les connaissances générales des différentes ALD et comprendre les bienfaits de l'activité physique.
- Savoir mobiliser ses connaissances et connaître l'offre de pratiques adaptées afin de proposer les séances et programmes correspondants aux différentes ALD.
- Connaître les outils d'évaluation et de suivi.
- S'approprier le contexte de mise en oeuvre des séances du Pack Sport Santé.

➤ MODALITÉS DE CERTIFICATIONS

- **Pour accéder à la certification :**
 - Avoir suivi l'ensemble du cursus de formation.
- **Modalités de certification :**
 - Certification sous réserve de la réussite de l'évaluation (quiz d'évaluation en ligne sur la plateforme e-Learning, situations interactives, étude de cas / proposition de séance adaptée.)
- **Diplôme remis :** Certificat de formation fédérale.

➤ DÉROULÉ DE LA FORMATION



DATES DE LA FORMATION :

- **Classe virtuelle :** le 16 avril 2026
- **En centre de formation :**
du 20 au 22 mai 2026

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

Déposer le dossier d'inscription avant le
02 avril 2026

LIEU DE LA FORMATION :

Lieu à déterminer

TARIFS :

Tarif auto-financement : demandez votre devis auprès du service formation.

Tarif financeur : 1120 €

Frais de dossier : 20 €

**NB : SEULS LES DOSSIERS COMPLET
SERONT PRIS EN COMPTE**

BIEN VIEILLIR



La formation Bien Vieillir permet de renforcer vos connaissances sur les effets du vieillissement et ouvre des approches pédagogiques adaptées au public senior.

Elle est destinée à tous les animateurs qui travaillent ou souhaitent travailler auprès des seniors.

► 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).

► OBJECTIFS

- Savoir adapter la pratique d'activités physiques en tenant compte des capacités du public.
- Concevoir des actions d'animation en lien avec ce public.
- Connaître l'environnement du public senior.
- Conduire des séances GV Bien Vieillir.
- S'approprier l'outil de recueil et d'analyses en ligne I-Programmes EPGV.

► MODALITÉS DE CERTIFICATIONS

• Pour accéder à la certification :

- Avoir suivi l'ensemble du cursus de formation.

• Modalités de certification :

- Avoir animé un programme ou un minimum de 10 séances auprès de ce public.
- Réaliser un compte rendu d'activité.

• Diplôme remis : Certificat de formation fédérale.

► DÉROULÉ DE LA FORMATION



DATES DE LA FORMATION :

- **En centre de formation :**
du 3 au 5 décembre 2025

- **Évaluation :** le 6 février 2026

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

Déposer le dossier d'inscription avant le
19 novembre 2024

LIEU DE LA FORMATION :

CDFAS d'Eaubonne (95)

TARIFS :

Tarif auto-financement : demandez votre devis auprès du service formation.

Tarif financeur : 1 120 €

Frais de dossier : 20 €

**NB : SEULS LES DOSSIERS COMPLET AU
FORMAT PDF SERONT PRIS EN COMPTE**

BIEN VIEILLIR ÉQUILIBRE



La formation «Bien Vieillir - Équilibre» permet de renforcer ses connaissances sur le public senior en se spécialisant sur les principes d'équilibration et la prévention des chûtes. Grâce à cette formation, vous pourrez animer des séances EPGV variées et des ateliers équilibre, en lien avec les partenaires de prévention santé.

➤ 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).
- **Être titulaire de la certification « Bien Vieillir ».**

➤ OBJECTIFS

- Connaître les politiques de prévention des chutes du national au local.
- S'intégrer dans l'approche écologiques du Bien Vieillir liée à l'équilibre.
- Acquérir les connaissances liées au vieillissement usuel de la fonction d'équilibration.
- Concevoir, animer et évaluer des séances EPGV Bien Vieillir Equilibre et/ou des ateliers équilibre.
- Évaluer les potentialités des participants par la mise en place de tests.
- Assurer la sécurité des pratiquants.

➤ MODALITÉS DE CERTIFICATIONS

- **Pour accéder à la certification :**
 - Avoir suivi l'ensemble du cursus de formation.
- **Modalités de certification :**
 - Avoir animé un programme ou un minimum de 10 séances auprès de ce public.
 - Réaliser un compte rendu d'activité.
- **Diplôme remis :** Certificat de formation fédérale.

➤ DÉROULÉ DE LA FORMATION



DATES DE LA FORMATION :

- **En centre de formation :**
du 1er au 3 avril 2026
- **Évaluation :** le 1er juillet 2026

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

Déposer le dossier d'inscription avant le
18 mars 2026

LIEU DE LA FORMATION :

CDFAS d'Eaubonne (95)

TARIFS :

Tarif auto-financement : demandez votre devis auprès du service formation.

Tarif financeur : 1 120 €

Frais de dossier : 20 €

NB : SEULS LES DOSSIERS COMPLET AU FORMAT PDF SERONT PRIS EN COMPTE

CROSSTRAINING SPORT SANTÉ



Cette formation permet aux animateurs de s'approprier les axes de la séance de Cross Training en extérieur et d'acquérir une maîtrise technique des exercices de renforcement musculaire et cardio avec du matériel spécifique dans une perspective Sport Santé.

➤ 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).

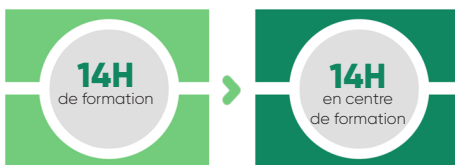
➤ OBJECTIFS

- S'approprier les caractéristiques techniques de l'activité et les connaissances théoriques qui y sont rattachées.
- Concevoir des séances et/ou des cycles de Cross Training répondant à différents objectifs de la condition physique.
- Permettre une pratique physique dans une perspective Sport Santé.
- Maîtriser les outils connexes sur la séance de gymnastique volontaire (tabata, musiques, etc...).
- Permettre une pratique physique efficiente pour la santé.

➤ MODALITÉS DE VALIDATION

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

➤ DÉROULÉ DE LA FORMATION



DATES DE LA FORMATION :

- **En centre de formation :**
du 2 au 3 juillet 2026

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

Déposer le dossier d'inscription avant le
18 Juin 2026

LIEU DE LA FORMATION :

Antony (92) sous réserve de confirmation.

TARIFS :

Tarif auto-financement : demandez votre devis auprès du service formation.

Tarif financeur : 560 €

Frais de dossier : 20 €

NB : SEULS LES DOSSIERS COMPLET AU FORMAT PDF SERONT PRIS EN COMPTE

MARCHE NORDIQUE

SPORT SANTÉ



Alliant endurance, renforcement musculaire et bien-être, la marche nordique est l'outil idéal pour accompagner les pratiquants vers une meilleure condition physique. Cette formation vous apportera des connaissances techniques, pédagogiques et spécifiques afin de proposer des séances variées et adaptées aux besoins de chacun.

➤ 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).

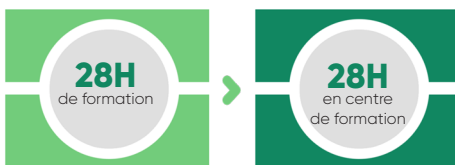
➤ OBJECTIFS

- S'approprier les caractéristiques techniques de l'activité et les connaissances théoriques qui y sont rattachées.
- Concevoir des séances et/ou des cycles de marche nordique répondant à différents objectifs de la condition physique.
- S'approprier l'encadrement pédagogique de l'activité marche nordique.
- Maîtriser les recommandations sécuritaires liées à l'activité.
- Permettre une pratique physique efficiente pour la santé.

➤ MODALITÉS DE VALIDATION

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

➤ DÉROULÉ DE LA FORMATION



DATES DE LA FORMATION :

- **En centre de formation :**
Du 29 au 31 octobre 2025
- **Bilan :** le 19 février 2026

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

Déposer le dossier d'inscription avant le
14 Octobre 2025

LIEU DE LA FORMATION :

Antony (92) sous réserve de confirmation.

TARIFS :

Tarif auto-financement : demandez votre devis auprès du service formation.

Tarif financeur : 1 120 €

Frais de dossier : 20 €

NB : SEULS LES DOSSIERS COMPLET AU FORMAT PDF SERONT PRIS EN COMPTE

ACCOMPAGNATEUR BALADE DE PROXIMITE



La formation
d'accompagnateur balade
de proximité permet
d'encadrer des balades
urbaines, favorisant la
découverte de la marche en
pleine nature et la
sensibilisation à la
protection de
l'environnement et la
découverte du patrimoine.

➤ PRÉ-REQUIS

- Être âgé de 18 ans minimum
- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à l'encadrement et à la pratique de la randonnée
- Avoir de l'appétence pour la randonnée et une condition physique suffisante pour faire une balade à la demi-journée ou journée

➤ OBJECTIFS

- Conduire un groupe de pratiquants en sécurité en lien avec la balade
- Organiser des sorties dans le cadre d'une association affiliée à la FFEPGV (clubs, structures déconcentrées)
- Maîtriser les règles de sécurité liées à l'environnement de la balade et les dispositifs en cas d'accident
- Planifier et encadrer une sortie, en toute sécurité.

➤ MODALITÉS DE VALIDATION

- Feuilles de présence.
- Fiche d'émargement.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Évaluation formative

➤ DÉROULÉ DE LA FORMATION



DATES DE LA FORMATION :

- **En centre de formation :**
du 03 au 05 juin 2026
- **Distanciel :** le 21 août 2026

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

Déposer le dossier d'inscription avant le
20 Avril 2026

LIEU DE LA FORMATION :

Saint Mandé (94) sous réserve de confirmation.

TARIFS :

Tarif : 70 €
Frais de dossier : 20 €

**NB : SEULS LES DOSSIERS COMPLET AU
FORMAT PDF SERONT PRIS EN COMPTE**

STEP/ENERGY



La formation Step Energy vous permet de concevoir des séances dynamiques et motivantes, centrées sur l'endurance et la coordination. Activité chorégraphiée, rythmée et accessible, le Step Energy sollicite le système cardio-respiratoire dans le respect des principes du Sport Santé.

➤ 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).

➤ OBJECTIFS

- Renforcer les compétences techniques de l'animateur dans l'activité Step Energy.
- S'approprier l'outil de formation (manuel et DVD).
- S'approprier les fondamentaux et les techniques de l'activité Step Energy
- Concevoir des séquences de Step Energy dans la logique de l'activité.

➤ MODALITÉS DE VALIDATION

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

➤ DÉROULÉ DE LA FORMATION



DATES DE LA FORMATION :

- **En centre de formation :**
le 3 mars 2026

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

Déposer le dossier d'inscription avant le
17 février 2026

LIEU DE LA FORMATION :

Sèvres (92) sous réserve de confirmation.

TARIFS :

Tarif auto-financement : demandez votre devis auprès du service formation.

Tarif financeur : 280 €

Frais de dossier : 20 €

NB : SEULS LES DOSSIERS COMPLET AU FORMAT PDF SERONT PRIS EN COMPTE

312
associations en région
Île-de France

60 252 licenciés

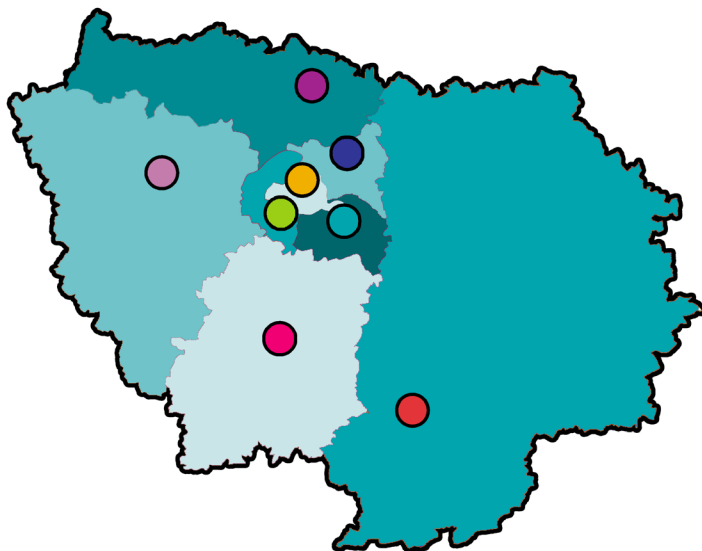
857
animateurs

LES COMITÉS DÉPARTEMENTAUX EPGV D'ÎLE-DE-FRANCE

Retrouvez l'ensemble de
nos clubs EPGV sur le site
www.coregepgv-sport.fr

Onglet : où pratiquer ?

Rubrique : Proche de chez
vous ou Annuaire des clubs



75

CODEP EPGV 75 – 15 rue Baptiste Renard – 75013 Paris

Contact : 01 53 26 05 05 – paris@comite-epgv.fr

77

CODEP EPGV 77 – Résidence le Bancel – 5 rue du Moulin au Poignet – 77000 Melun

Contact : 01 64 37 77 54 – seineetmarne@comite-epgv.fr

78

CODEP EPGV 78 – 12 rue chemin aux bœufs – 78990 Elancourt

Contact : 01 30 51 91 79 – yvelines@comite-epgv.fr

91

CODEP EPGV 91 – Maison départementale des comités sportifs de l'Essonne

Boulevard Charles de Gaulle – 91540 Mennecey
Contact : 01 69 23 44 11 – essonne@comite-epgv.fr

92

CODEP EPGV 92 – 6 rue Gabriel Péri – 92310 Sèvres

Contact : 01 45 34 04 22 – hautsdeSeine@comite-epgv.fr

93

CODEP EPGV 93 – Comité départementale Olympique et Sportif 93

32 rue Délizy Hall 2 – 93694 Pantin
Contact : 01 41 60 11 78 – seinestdenis@comite-epgv.fr

94

CODEP EPGV 94 – 36 rue Mauconseil – 94120 Fontenay Sous Bois

Contact : 01 48 73 00 97 – valdemarne@comite-epgv.fr

95

CODEP EPGV 95 – Maisons des comités – 106 rue des Bussys – 95600 Eaubonne

Contact : 01 34 16 49 57 – valdoise@comite-epgv.fr

LES CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

Les présentes conditions de vente s'appliquent pour toutes les formations dispensées par l'Organisme de Formation de la FFEPGV :

- Au commanditaire et payeur de la formation, ci-après dénommé, le demandeur
- A l'organisateur de la formation, ci-après dénommé, l'organisme de formation
- Au bénéficiaire de la formation, ci-après dénommé, le stagiaire

La commande d'une formation implique l'acceptation sans réserve par le demandeur des présentes conditions générales de vente.

OBJET

L'organisme de formation établit une convention de formation professionnelle continue établie selon les dispositions des articles L6353-1 et L6353-2 du Code du travail. Les signataires s'engagent à en respecter les dispositions.

INSCRIPTION EN FORMATION

Toute inscription nécessite le renvoi de la fiche d'inscription dûment remplie à :

Comité Régional EPGV D'Ile-de-France – 13 rue Étienne Marcel, 75001 Paris

Tél. : 09 52 48 56 26 – Courriel : formation@coregepgv-sport.fr

Les inscriptions sont prises dans l'ordre d'arrivée des **dossiers complets**. Les dates limites d'inscriptions doivent être respectées : les dossiers parvenant après la date limite seront acceptés dans la limite des places disponibles.

L'inscription à une action de formation nécessite :

-L'envoi par le demandeur de la fiche d'inscription dûment remplie

-L'organisme de formation adresse au demandeur :

- o S'il s'agit d'une entreprise (ou association), une convention de formation établit en deux exemplaires comportant les présentes conditions de vente.

Le demandeur s'engage à retourner un exemplaire signé, accompagné du cachet de l'entreprise.

- o Si le demandeur est une personne physique qui entreprend une formation professionnelle à titre individuel et personnel, un contrat de formation établit en deux exemplaires que le demandeur s'engage à retourner signé.

-Le stagiaire recevra une convocation, par session de formation, stipulant le lieu, les dates et les horaires de formation.

-À l'issue de la formation, l'organisme de formation adressera au demandeur :

- o Une facture (à l'OPCO désigné par l'employeur, le cas échéant)
- o Une attestation de présence du stagiaire (à l'OPCO désigné par l'employeur, le cas échéant)

PIECES A FOURNIR PAR LE STAGIAIRE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION

- Un certificat médical de moins d'un an
- Une photo d'identité
- La photocopie de la licence FFEPGV de l'année en cours (Licence cadre d'animation ou animateur)
- La photocopie des diplômes correspondant aux prérequis de la formation.

ANNULATION

À l'initiative du demandeur :

L'annulation de l'inscription en formation doit être effectuée par écrit auprès de l'organisme de formation, le demandeur reste redevable :

- Pour une annulation à plus de 30 jours : 15 euros
- Pour une annulation intervenant entre 15 et 29 jours : 25% du prix
- Pour une annulation entre 3 et 15 jours : 50 % du prix de la formation
- Pour une annulation à moins de 3 jours de la formation : 100% du prix de la formation

A l'initiative de l'organisme de formation :

Il se réserve le droit, en cas d'insuffisance de participants, d'annuler une formation jusqu'à 7 jours de la date prévue de la prestation. Il en informera le demandeur par courrier et/ou par téléphone. Aucune indemnité ne sera versée au demandeur à raison d'une annulation du fait de l'organisme de formation.

OBLIGATIONS ET FORCE MAJEURE

Dans le cadre de ses prestations de formation, l'organisme de formation est tenu à une obligation de moyen et non de résultat vis-à-vis de ses stagiaires.

L'organisme de formation ne pourra être tenue responsable à l'égard de ses stagiaires en cas d'inexécution de ses obligations résultant d'un cas de force majeure ou d'un événement fortuit.

Sont notamment considérés comme un événement de force majeure : la guerre, l'émeute, la grève, le blocage des moyens de transport et des réseaux de télécommunication, les catastrophes naturelles (inondation, déluge, incendie, avalanche...), les dispositions d'ordre législatif ou réglementaire apportant des restrictions à l'objet de l'organisme de formation, ainsi que tous les cas retenus par la jurisprudence et tout autre cas indépendant, irrésistible et extérieur à la volonté expresse des Parties empêchant l'exécution normale de la convention de formation.

Sont notamment considérés comme un cas fortuit la maladie ou l'accident d'un intervenant ou d'un responsable pédagogique.

Il est précisé que ces évènements sont susceptibles d'entraîner l'annulation d'une action de formation. Les frais d'inscription préalablement réglés seront alors entièrement remboursés. Le client s'engage à régler le prix de la formation à réception de la facture. Les frais d'hébergement, de déplacement et de restauration ne sont pas pris en compte dans les tarifs indiqués (sauf mention contraire). Le stagiaire dont les frais de formation n'auront pas été réglés ne sera pas accepté en formation. Tout paiement postérieur aux dates d'échéance figurant sur les factures de l'Organisme de formation donnera lieu à l'application de pénalités de retard égales à 3 fois le taux d'intérêt légal en vigueur et à une indemnité forfaitaire de 40 € conformément à l'article D441-5 du Code de commerce. Elles sont exigibles sans qu'il soit besoin de mise en demeure. En cas de paiement effectué par un financeur externe (OPCO, Pôle Emploi, Région, État, etc.) il appartient au bénéficiaire de s'assurer de la bonne fin du paiement par l'organisme concerné.

PRIX ET REGLEMENTS

Le client s'engage à régler le prix de la formation à réception de la facture. Les frais d'hébergement, de déplacement et de restauration ne sont pas pris en compte dans les tarifs indiqués (sauf mention contraire).

Le stagiaire dont les frais de formation n'auront pas été réglés ne sera pas accepté en formation.

Tout paiement postérieur aux dates d'échéance figurant sur les factures de l'Organisme de formation donnera lieu à l'application de pénalités de retard égales à 3 fois le taux d'intérêt légal en vigueur et à une indemnité forfaitaire de 40 € conformément à l'article D441-5 du Code de commerce. Elles sont exigibles sans qu'il soit besoin de mise en demeure.

En cas de paiement effectué par un financeur externe (OPCO, Pôle Emploi, Région, État, etc.) il appartient au bénéficiaire de s'assurer de la bonne fin du paiement par l'organisme concerné.

REGLEMENT PAR UN OPCO

Si le Client souhaite que le règlement soit émis par l'OPCO dont il dépend, il lui appartient :

- De faire une demande de prise en charge avant le début de la formation et de s'assurer de la bonne fin de cette demande,
- De l'indiquer explicitement sur son bulletin d'inscription ou sur son bon de commande,
- De s'assurer de la bonne fin du paiement par l'OPCO qu'il aura désigné.

Si l'OPCO ne prend en charge que partiellement le coût de la formation, le reliquat sera facturé au Client.

Si l'organisme de formation n'a pas reçu la prise en charge de l'OPCO au 1er jour de la formation, le Client sera facturé de l'intégralité du coût du stage.

En cas de non-paiement par l'OPCO, pour quelque motif que ce soit, le Client sera redevable de l'intégralité du coût de la formation et sera facturé du montant correspondant.

PROTECTION DES DONNEES

L'organisme de formation est amené à recueillir les données personnelles des stagiaires dans le cadre de l'organisation et du déroulement des formations qu'il divulgue (notamment pour les inscriptions, le suivi et l'évaluation des stagiaires, ainsi que les procédures de paiement...).

Seuls les services internes de l'organisme de formation sont destinataires de ces données à ce jour.

Ces informations sont réservées à l'usage des services concernés. Ainsi, le Client est informé que les informations à caractère personnel transmises dans le cadre de la prestation de formation ne seront pas transmises à des tiers.

Conformément à la loi n°78-17 du 6 janvier 1978, dite Loi Informatique et Libertés, modifiée par la loi du 20 juin 2018, le Client dispose d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition aux données personnelles le concernant. Ce droit est exercable en faisant une demande par courrier adressé à l'organisme de formation.

PROPRIETE INTELLECTUELLE

Les droits de reproduction, d'utilisation, de diffusion, d'adaptation, de modification, d'exploitation des supports de formation ne sont pas autorisés et restent la propriété exclusive de l'organisme de formation.

LOI APPLICABLE

Les Conditions Générales et tous les rapports entre la Comité Régional EPGV Centre-Val de Loire et ses Clients relèvent de la Loi française.

ATTRIBUTION DE COMPETENCES

Tous litiges qui ne pourraient être réglés à l'amiable seront de la COMPETENCE EXCLUSIVE des juridictions du lieu du siège social de l'organisme de formation. Quel que soit le siège du Client, nonobstant pluralité de défendeurs ou appel en garantie.

RIB : IBAN : FR76 1027 8060 3100 0202 3460 162

BIC : CMCIFR2A

N.B : Attention, dorénavant la date limite d'inscription à nos formations est fixée un mois avant le début de celle-ci. Aussi, veuillez à anticiper votre demande de prise en charge auprès de votre opérateur de compétences (OPCO), dans le cas où votre formation ne serait pas auto-financée.



VVF VILLAGES
LES VACANCES PARTOUT EN FRANCE



**VVF VILLAGES,
VOTRE PARTENAIRE IDÉAL POUR
DES SÉJOURS PLEINS DE VITALITÉ !**

En plus,
bénéficiez de vos
avantages* adhérents
dans l'une de nos
91 destinations,
en toutes saisons !

INDIQUEZ-NOUS
VOTRE
CODE DIFFUSION
23550
POUR EN PROFITER



EN GROUPE

- SÉJOURS TOURISME, RANDO...
- RASSEMBLEMENTS FÉDÉRAUX, ASSEMBLÉES GÉNÉRALES, RÉUNIONS DE TRAVAIL...

- **5 %** de réduction
sur votre dossier à partir de 10 adultes

- **1 gratuité** pour 20 adultes payants

- **Gratuité des frais de dossier**

- **50 %** de réduction
sur la location de salle pour vos réunions
de travail et séminaires

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS

04 73 43 00 00 - groupes@vfvillages.fr

EN FAMILLE, ENTRE AMIS

- SÉJOURS EN LOCATION,
PENSION COMPLÈTE,
DEMI-PENSION
- ANIMATIONS ET CLUBS ENFANTS GRATUITS

- Jusqu'à **25 %** de réduction

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS

04 73 43 00 43 - vfv-villages.fr

* Avantages soumis à conditions, nous consulter.