

YOGALATES



**Formation non
certificative**



Appréciation des participants
Pas de session précédemment

Découvrez la fusion de deux méthodes reconnues pour leurs bienfaits sur le corps : le Yoga et le Pilates. La journée de formation vous initiera à la pratique du renforcement musculaire profond avec la méthode Pilates à la respiration intense du yoga. Objectif : Diversifier vos séances EPGV en dispensant des cours relaxants et dynamiques.



Date

Samedi 16
novembre 2024



**Lieu de
formation**
Secteur Aix
(13)



Durée
7 heures



**Effectif
maximum**
20 stagiaires



**Inscription
avant**
18/10/2024



Public

- Titulaire du diplôme fédéral animateur 1er degré Adultes ou Seniors en Salle.
- titulaire du CQP ALS option AGEE.
- Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs.
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP, STAPS)



Objectifs de la formation

- Connaître les caractéristiques de l'activité et les bienfaits de sa pratique dans le cadre d'une approche Sport Santé
- Connaître et comprendre les principes et intérêts des deux méthodes, la méthode Pilates et le Yoga.
- Savoir les combiner pour en tirer les meilleurs bienfaits dans une séance EPGV.
- Savoir concevoir des séances liant ces deux méthodes en mettant en lien leur complémentarité



Pré-requis

- Être licencié à la FFEPGV - Saison 2024 2025
- Être titulaire du Module Culture Fédérale (module en E-learning).
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
> <https://eaps.sports.gouv.fr>



Accessibilité

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à cette formation.
Faites le nous savoir : nous mettrons tout en oeuvre pour trouver une solution adaptée.



Moyens techniques et pédagogiques

- Pratique de séquences de Yogalates.
- Alternance d'apports de connaissances et de mise en pratique sur le terrain.
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur.



Contenus de la formation

- L'approche sport santé de l'activité (recommandations HAS)
- Apprentissage de techniques posturales associées à certains mouvements Pilates.
- Apprentissage de la technique respiratoire.
- Proposition d'exercices adaptés aux capacités de chaque pratiquant
- Travail de réalisation personnelle de chaque technique et travail de groupe.
- Mises en situation pour concevoir des séquences et/ou séances



Outils de formation

- Support de formation
- Fiches d'exercices



Directeur de formation formateurs et/ ou intervenants

- Directeur de Formation : CTR EPGV PACA
- Intervenant expert



Modalités de validation

- Feuille de présence
- Fiche d'émargement



Durée et déroulé de la formation : 7 h

- Formation en centre : 7 heures



Modalités de certification

- Avoir suivi l'intégralité de la formation
- Formation non certifiante



Bénéfices métiers

Renforcer et enrichir ses compétences d'animation (technique, démarche pédagogique).



Diplôme remis

- Attestation de formation "**Formation Continue Yogalates**"



Points forts

- Un contenu innovant pour répondre aux demandes des pratiquants.



Pour aller plus loin ...

- Nous vous conseillons de suivre, après cette formation, les formations Yoga, Pilates, des formations complémentaires sur les techniques Zen Qi Gong, Do In, Relaxation ...



FRAIS DE FORMATION

- Frais d'inscription : **0€**
- Supports pédagogiques : **0€**
- Frais pédagogiques : **280€**
- Frais de transport non pris en charge par le COREG EPGV PACA.
- Frais annexes (hébergement, restauration) non pris en charge par le COREG EPGV PACA.



FINANCER SA FORMATION

Financement possible auprès de votre OPCO. Si refus de financement (sur justificatif), possibilité de bénéficier d'aides du COREG pour les animateurs travaillant dans un club EPGV de la région PACA.



Comment s'inscrire à cette formation

- Positionnement : En allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV PACA : www.coregepgvpaca.fr, dans la rubrique FORMATION : choisir la formation qui m'intéresse et s'inscrire directement en ligne.

[Je m'inscris](#)

- Besoin de plus d'informations : vous souhaitez obtenir plus d'informations, posez nous vos questions ou prenez un rendez-vous téléphonique avec un formateur, en allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV PACA : www.coregepgvpaca.fr, dans la rubrique FORMATION : choisir la formation qui m'intéresse et cliquez sur :

[Besoin d'infos](#)

- Après votre inscription en ligne : Vous recevrez votre dossier d'inscription par Email contenant le devis de formation, le contrat ou la convention de formation, le plan individuel de formation ainsi que la fiche d'inscription. Seuls les dossiers complets seront acceptés. Ils seront enregistrés par ordre d'arrivée en fonction du nombre limite de places.

- Pour les personnes avec prise en charge AFDAS : Le dossier d'inscription sera adressé par Email aux dirigeants de l'association (copie au stagiaire) pour saisir la demande d'aide financière en ligne. En cas de difficultés pour la saisie de prise en charge professionnelle sur votre espace AFDAS, votre Comité régional EPGV PACA est à votre service pour vous aider dans votre démarche.



Infos et renseignements

COREG EPGV PACA

04.42.95.02.11

paca@comite-epgv.fr

www.coregepgvpaca.fr

8 Rue du Grand Logis

13 770 VENELLES