

L'activité Body Zen est une méthode de gymnastique en musique associant 6 concepts d'exercices : le Qi Gong, la gym dansée, le Yoga, la méthode Pilates, les exercices inspirés de Feldenkrais et la relaxation. Elle est faite pour se ressourcer et se détendre. La Formation Body Zen vous permettra d'enrichir vos séances EPGV avec cette activité classée Wellness (techniques douces)

Public

- Titulaire du diplôme « animateur 1er degré Adultes 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...)

Prérequis

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- Être titulaire de la formation "Culture fédérale"
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- Être titulaire du module commun «Basic Tendance» (Recommandé)
- Avoir des expériences dans un ou plusieurs domaines (techniques d'expression, techniques cardio, renforcement musculaire, techniques douces) et dans l'activité Body Zen
- Avoir un intérêt à porter le projet « Tendance »

Accessibilité

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. Contactez le référent handicap Raphaël PEAUROUX au 06 89 01 22 05 ou raphael.peauroux@comite-epgv.fr

Objectifs de la formation

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

Contenus de la formation

- Logique interne et technique de l'activité Body Zen
- Répertoire de mouvements
- Combinaison de mouvements et démarches pédagogiques
- Créativité et expression
- Exemple de combinaison de mouvements

Moyens techniques et pédagogiques

- 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

Outils de Formation

- Manuel de formation
- DVD explicatif pas à pas des différentes techniques

Directeur de formation, Formateurs et/ou Intervenants

- Directrice de Formation FFEPGV : Angélique MOREL



Modalité de validation

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Evaluation formative :
 - Mises en situation pratique
 - Animation de séquences

Modalités de certification

- Pour y accéder :
 - Avoir suivi intégralement la formation
- Formation non certifiante

Diplôme remis

- Attestation fédérale Tendance "Body Zen"

Points forts

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

Pour aller plus loin

Nous vous conseillons de suivre, après cette formation, une autre spécialisation Tendance

Durée et déroulé de la formation

Formation en centre : 14h

Un positionnement est effectué par téléphone par la directrice de formation dès confirmation de votre inscription

Date(s), lieu(x) et volume horaire

17 au 19 avril 2023 à Dijon

Nombre de participants

15 stagiaires

Dates limites d'inscriptions

7 avril 2022

Frais de formation

Frais pédagogiques : **560 euros**

Frais annexes (transport, hébergement, restauration) : A la charge du stagiaire ou employeur

Renseignements et inscription

Comité Régional EPGV Bourgogne Franche-Comté
14H rue Pierre de Coubertin – 21000 DIJON
Tél : 03 80 43 88 62
Courriel : bfc@comite-epgv.fr

Mise à jour le 05/07/2022