



12 SEMAINES POUR TOUT CHANGER

FILIÈRE INNOVANTE



**Formation en présentiel
et en E-Learning**



Volume Horaire
14 heures de formation :

- Formation en centre : 7h
- Classes virtuelles : 7h
- Mise en Situation Professionnelle en structure : 10 séances



Calendrier

4 classes Virtuelles :

17 mars 2025 : Lancement - 1h

24 mars 2025 : Théorie N°1- 1h30

31 mars 2025 : Théorie N°2 - 1h30

07 avril 2025 : Théorie N°3 - 1h30

Formation en centre :

12 avril 2025 - 7h

Classe virtuelle :

04 juillet 2025 : Retour d'expérience - 1h30



Lieu de formation

Dijon



Tarif

Frais pédagogiques :

Action Collective AFDAS (dans l'attente de validation)

Frais annexes :

selon barème AFDAS



Effectifs max

15 stagiaires



Date limite d'inscription

7 mars 2025

> DESCRIPTIF DE LA FORMATION

La formation « 12 semaines pour tout changer » permet de renforcer ses connaissances et compétences dans l'animation de séances EPGV visant à être mieux dans son corps à l'approche de l'été

> PUBLIC

- Titulaire du diplôme "Animateur 1er degré Adulte 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

> PRÉ-REQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- Être titulaire de la formation "Culture fédérale"

> OBJECTIFS

- Mettre en œuvre un programme Sporté-Santé de 12 semaines visant à être mieux dans son corps et dans sa tête.
- Répondre aux questions des adhérents cherchant à s'engager durablement dans un mode de vie sain et actif.
- S'approprier les bases de l'équilibre alimentaire.
- Replacer le rôle de l'éducateur sportif dans un environnement pluri-disciplinaire.

> 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



Formation en présentiel et en E-Learning



Volume Horaire 14 heures de formation :

- Formation en centre : 7h
- Classes virtuelles : 7h
- Mise en Situation Professionnelle en structure : 10 séances



Calendrier

4 classes Virtuelles :

17 mars 2025 : Lancement - 1h

24 mars 2025 : Théorie N°1- 1h30

31 mars 2025 : Théorie N°2 - 1h30

07 avril 2025 : Théorie N°3 - 1h30

Formation en centre :

12 avril 2025 - 7h

Classe virtuelle :

04 juillet 2025 : Retour d'expérience - 1h30



Lieu de formation

Dijon



Tarif

Frais pédagogiques :

Action Collective AFDAS (dans l'attente de validation)

Frais annexes :

selon barème AFDAS



Effectifs max

15 stagiaires



Date limite d'inscription

7 mars 2025

Réalisez votre
inscription
en ligne



Scanne moi



> CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Théorie de l'auto-détermination : les besoins psychologiques fondamentaux, les déterminants du bien-être et les différents types de motivation possibles.
- Mise en pratique des activités supports du programme .
- Apports théoriques et pratiques permettant de comprendre les ressorts du comportement alimentaire.
- Rappel du cadre légale autour de l'alimentation et des professionnels de la nutrition.
- Conseils culinaires et création de recette.
- Outils d'évaluation anthropométrique.
- Réponses à vos questions de terrain.

> MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Travail individuel et par groupe.
- Alternance d'apports théoriques et pratiques.
- Mise en situation entre stagiaires.
- Classes virtuelles.

> ÉQUIPE D'ENCADREMENT

Directeur de formation : **Raphaël PEAUROUX**

Référence nutrition : **Coralie BIDET**

> MODALITÉS DE CERTIFICATION ET DE VALIDATION

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

> DIPLÔME REMIS

Attestation de réussite

> POINTS FORTS

- Intervention d'une référente nutrition pour les apports théoriques et pratiques.
- Apport de nouveaux outils en lien avec la dépense énergétique.
- Réponses pratiques à des questionnements de terrain.
- Atelier culinaire et recettes à appliquer.

> POUR ALLER PLUS LOIN

Nous vous conseillons de suivre, après cette formation :
Marche Nordique Sport Santé[®]
Marche Active Sport-Santé[®]
Courir Sport-Santé
Cross Training Sport-Santé
Boxing Energy



Formation en présentiel et en E-Learning

➤ DÉROULÉ DE LA FORMATION

Un positionnement individualisé en amont de la formation (formulaire en ligne + entretien téléphonique à la demande).

Durée de la formation : 14h

- Classe virtuelle de lancement : 1h
- Classes virtuelles d'apport théorique : 3 x 1h30
- Formation en centre : 7h
- Mise en Situation Professionnelle en structure : Animation de 10 séquences orientées vers la dépense énergétique
- Classe virtuelle de retour d'expérience : 1h30

➤ FRAIS DE FORMATION



Volume Horaire 14 heures de formation :

- Formation en centre : 7h
- Classes virtuelles : 7h
- Mise en Situation Professionnelle en structure : 10 séances



Calendrier

4 classes Virtuelles :

17 mars 2025 : Lancement - 1h

24 mars 2025 : Théorie N°1 - 1h30

31 mars 2025 : Théorie N°2 - 1h30

07 avril 2025 : Théorie N°3 - 1h30

Formation en centre :

12 avril 2025 - 7h

Classe virtuelle :

04 juillet 2025 : Retour d'expérience - 1h30



Lieu de formation

Dijon



Tarif

Frais pédagogiques :

Action Collective AFDAS (dans l'attente de validation)

Frais annexes :

selon barème AFDAS



Effectifs max

15 stagiaires



Date limite d'inscription

7 mars 2025

Tarif

Frais pédagogiques : Actions Collective AFDAS (dans l'attente de validation)

Frais annexes : selon barème AFDAS
CETTE ACTION EST FINANCÉE PAR LES FONDS
CONVENTIONNELS DE LA BRANCHE SPORT.

Renseignements et Inscriptions

03 80 43 88 62 ou 06 75 18 00 64

bfc@comite-epgv.fr