



12 SEMAINES POUR TOUT CHANGER UNIVERS ENERGY

14h de formation

Lieu : Dijon



CARDIO
●●●●○



ÉQUILIBRE
●●○○○



SOUPLESSE
●○○○○



**RENFORCEMENT
MUSCULAIRE**
●●●●●



Formation en présentiel et
en E-Learning

VOLUME HORAIRE 14 heures de formation

Formation en centre : **7h**
Classes virtuelles : **7h**
Mise en situation professionnelle
structure : **10 séances**

CALENDRIER

Classe Virtuelle 1
→ **8 février 2027**

Regroupement
→ **13 mars 2027**

Classe Virtuelle 2
→ **28 juin 2027**

LIEU DE FORMATION

Dijon (21)

TARIF

Frais pédagogiques : **560€**
Frais d'inscription : **15€**

EFFECTIF MAX

15 stagiaires

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

25 janvier 2027



DESSCRIPTIF 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 FFSV
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)



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
- **Remplacer** 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. Contacter le référent handicap, Raphaël PEAUROUX, au 06 89 01 22 05 ou : raphael.peauroux@comite-epgv.fr



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 pratique
- Alternance d'apports théoriques et pratiques
- Classes virtuelles
- Mise en situation entre stagiaires

➤ ÉQUIPE D'ENCADREMENT

Directeur de formation : **Raphaël PEAUROUX**

Référence nutrition : **Coralie BIDE**

➤ MODALITÉS DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaire d'évaluation de la formation

Évaluation formative :

- Quiz / Questionnaires
- Mises en situation pratique
- Animation de séquences

➤ POINTS FORTS

Intervention d'une référente nutrition pour les apports théoriques et pratique :

- 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



Classe virtuelle 1 (1H)

8 février 2027

Classe virtuelle 2 (1H30)

28 juin 2027

Formation en centre (7H)

13 mars 2027

Retour d'expérience

28 juin 2027



FRAIS DE FORMATION

Tarif

Frais pédagogiques : 560€ / Frais d'inscription : 15€

Frais annexes : selon barème AFDAS cette action est financée par les fonds conventionnels de la branche sport

Réalisez votre inscription en ligne !



DÉROULÉ DE LA FORMATION

Scanne moi !

