

ORGANISME DE FORMATION



## CQP ALS

Certificat de Qualification Professionnelle  
Animateur de Loisir Sportif

Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression

**Formations professionnelles continues**

Pilates, Yoga, Qi Gong, Sport Santé, Marche Nordique...



**2019-2020**

## Favoriser le mieux-être de tous par la pratique d'activités physiques et sportives de loisir



Vous voulez animer, contre rémunération des séances de cours collectifs visant le maintien de la forme, la prévention de la santé, le bien-être et la relation à l'autre avec une approche éducative et ludique basée sur la coopération ?

Le CQP ALS AGEE est une certification professionnelle adaptée multi-activité et tout public

Comme la formation des individus se poursuit tout au long de la vie, nous proposons des modules complémentaires.

Notre formation est centrée sur la pédagogie de l'expérience vécue et du ressenti qui en découle.

### Votre pratique

Gymnastique  
d'entretien, Pilates,  
Yoga, Qi Gong, Art du  
déplacement, Fitness,  
activité d'expression,  
marche nordique....

### Nos formateurs sont des experts

**Certifiés du monde sportif**

Master STAPS  
BP JEPS Activité Forme  
Instructeur Pilates  
Professeur Yoga  
Enseignant Qi Gong

### Notre formation Professionnelle diplômante

**est reconnue par l'état**  
(inscrite au RNCP –  
donnant droit à la carte  
professionnelle)  
**CQP ALS AGEE**

**L'objet statutaire des associations Sports Pour Tous est** : « de promouvoir les activités physiques et sportives de détente et de loisir à tous les âges et dans tous les milieux. Il considère ces activités comme un élément important de l'éducation, de la culture, de la santé publique, de l'intégration et de la participation à la vie sociale. »

**Les activités que nous proposons**, suivies d'un entraînement physique régulier en groupe, favorisent le bien-être et l'épanouissement de la personne. **Nos formations, basées sur des mises en situation ludiques et créatives, s'articule autour des 3 thématiques :**

- La connaissance de soi (conscience de son capital santé - confiance en soi)
- La relation aux autres (acceptation des autres dans leurs différences)
- La relation au monde (recréer le mouvement en participant à des actions collectives - connexion avec la nature)

Au-delà des techniques de chaque domaine, un lien réunit nos **Animateurs Sportifs** : l'ancrage, le centrage, la respiration, la relation à l'autre et l'attention à la conscience corporelle. Nous retrouverons donc ces différentes pratiques tout au long du parcours de formation.

**Une « démarche globale d'accompagnement » à la réalisation de vos projets vers l'emploi.**



**Notre « Démarche Globale d'Accompagnement »** aux métiers du Sports pour Tous, prend en compte :

Un projet interministériel « **Citoyens du sport** » et une réforme complète du mouvement sportif et de la formation professionnelle.

**Notre objectif est d'intégrer** au sein de l'ensemble de l'offre des formations et des accompagnements fédéraux, **les compétences « éducative, sociale et Citoyenne »** des Activités Physiques et Sportives pour le plus grand nombre.



# Une « démarche globale d'accompagnement » à la réalisation de vos projets vers l'emploi

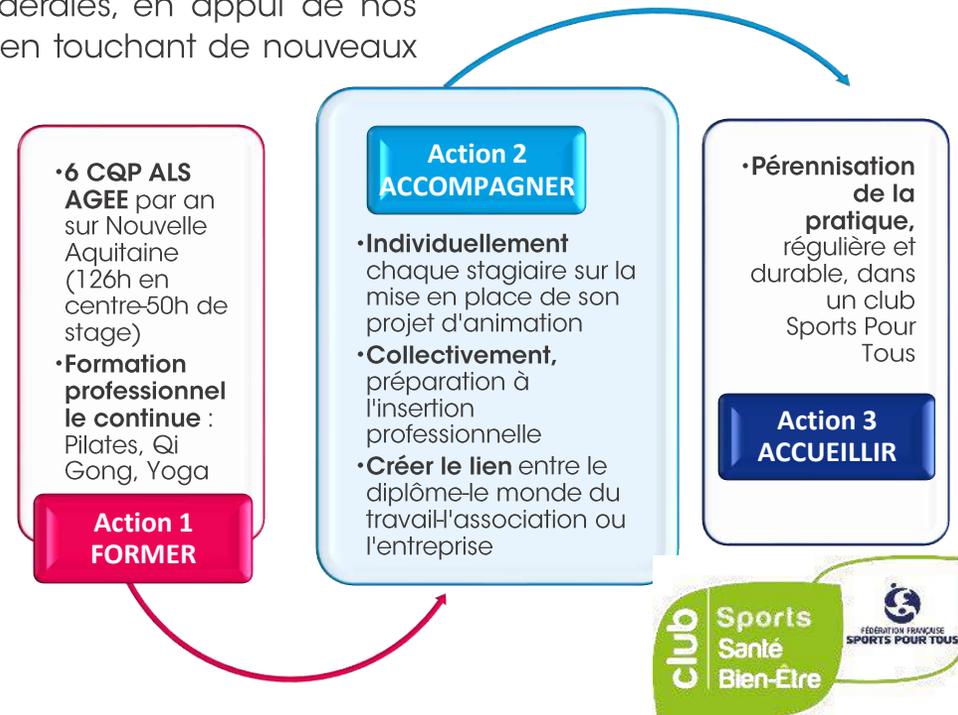


**Le Comité Régional Sports pour Tous Nouvelle Aquitaine** veut vous apporter son soutien en termes d'accompagnement et de formation. L'enjeu est bien de mettre en place avec vous une stratégie de développement respectueuse des intentions fédérales, en appui de nos activités physiques et sportives tout en diversifiant les pratiques et en touchant de nouveaux publics.

**Un véritable parcours à l'acquisition des compétences** et au retour vers l'emploi.

**Préconisation :** Inciter à pratiquer dans une association, activités physiques et sportive.

Tout au long de la formation chaque stagiaire est accompagné d'une manière individuelle sur la mise en place de son projet. Il est également invité sur le Module de groupe « Préparation à l'insertion professionnelle » (créer le lien entre le diplôme - le métier - le monde du travail - l'entreprise ou l'association).





## Vous trouverez toutes nos offres de formations dans ce programme

**Objectif de nos formations continues Pilates, Yoga, Qi Gong, sport santé bien-être...  
(Bloc de compétence de 70h après validation du CQP ALS AGEE)**

Elle permet de s'approprier les bases essentielles d'une nouvelle discipline afin de vous permettre d'animer des cours débutant dans vos structures, ou vous servir des postures afin d'enrichir vos séances de gym d'entretien. Vous pouvez aussi tout simplement suivre ces formations afin d'améliorer votre pratique personnelle (Développer la confiance en soi et la relation aux autres).

**Certaines nouvelles disciplines** de la fédération connaissent un essor important actuellement en France et ne cessent de voir augmenter le nombre de ses pratiquants quel que soit leur âge et leur niveau physique. Nous avons identifié, **la Full-Dance (techniques cardio afro-latine), la marche nordique pour Tous et le Free Fit (Cross 'Forme Urbain)**. De plus, il y a quelques années de nombreux pratiquants de **Qi-Gong**, puis la Fédération des Professionnels de la **Méthode Pilates** (FPMP) nous ont rejoints, nous constatons depuis, le développement de ces pratiques dans nos clubs.

Renforcez  
vos  
compétences !



# Formation Initiale

## Le Certificat de Qualification Professionnelle (CQP) Animateur de Loisir Sportif (ALS)



Le CQP ALS AGEE, créé en 2006, est inscrit au Répertoire National des Certifications Professionnelles (**RNCP**). C'est un diplôme multi-activité et tout public.

### Les conditions d'exercices :

Le titulaire du CQP ALS exerce son activité en toute autonomie. **Une formation en alternance** de 176 heures qui comprend : 50 heures dans les associations auprès d'un tuteur expérimenté, 126 heures en centre de formation réparties en 3 unités de compétences :

- **Connaître les publics et l'environnement**
- **Préparer, animer et encadrer une action d'animation** (Dans l'option choisie)
- **S'approprier et maîtriser les techniques et les outils de l'activité** (dans l'option choisie)

La création du certificat concerne environ 6000 emplois au niveau national qui repose sur un tissu associatif fort constitué des personnes exerçant à temps partiel, ayant besoin d'une reconnaissance institutionnelle et d'une qualification professionnelle.

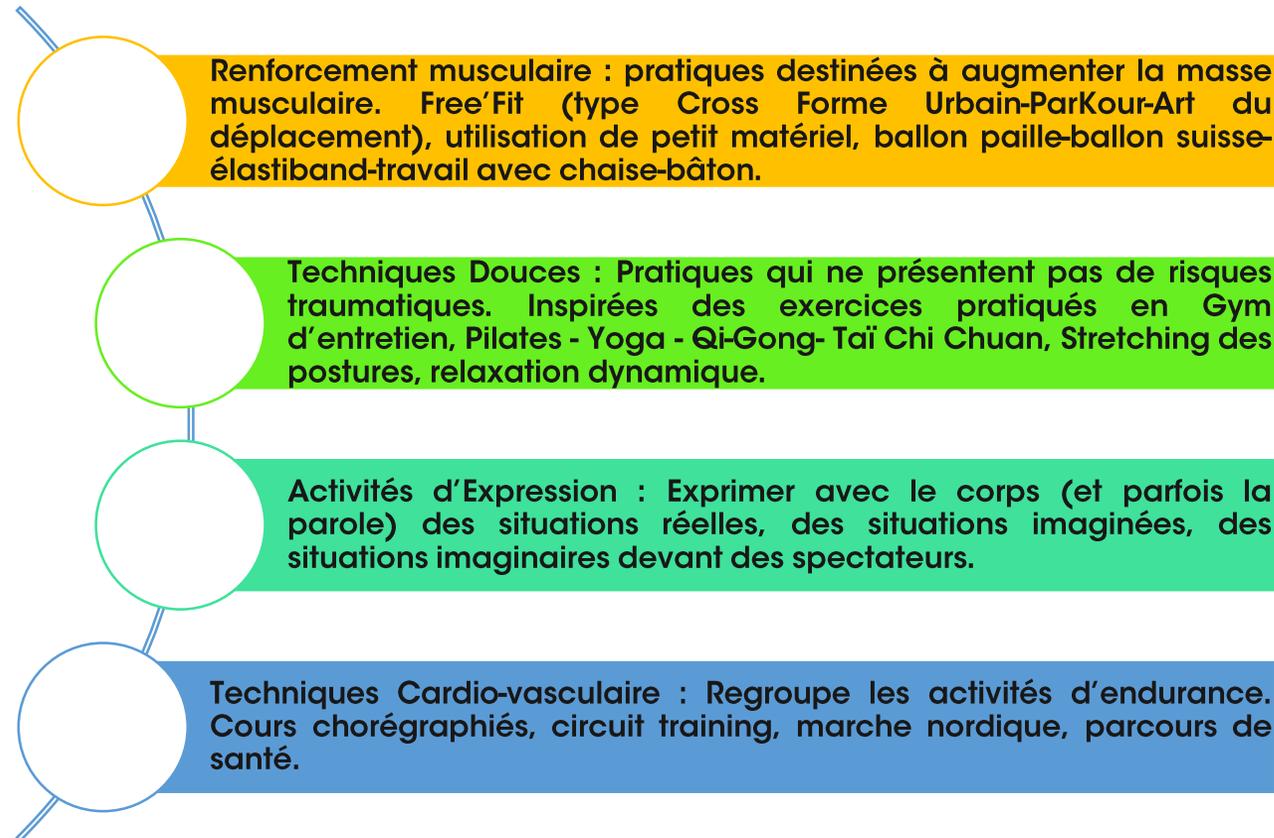


## METHODES

---

Accompagnement au projet individuel, progressivité des apprentissages, accent sur la sécurité, apports pratiques et méthodes actives, alternance pratique, analyse de pratique professionnelle et lien avec connaissances théoriques, partage d'expérience, évaluation en situation.

**Dans l'option Activité Gymnique d'Entretien et d'Expression, nous retrouvons 4 familles d'activités**



### PRE-REQUIS A L'ENTREE EN FORMATION

- Être âgé de 18 ans minimum
- Être titulaire du module Prévention et Secours Civique de niveau 1 (PSC1) ou AFPS
- Présenter une attestation de pratique d'activités sportives d'une durée minimale de 140 heures dans les trois années qui précèdent l'inscription en formation
- Présenter un certificat de non contre-indication à la pratique et à l'animation sportive datant de moins de 3 mois
- Présenter la copie de sa carte d'identité

# TARIFS ET FINANCEMENTS

(Frais pédagogiques)

---

Le coût de la formation est de 1950 €, (hors hébergement et restauration)

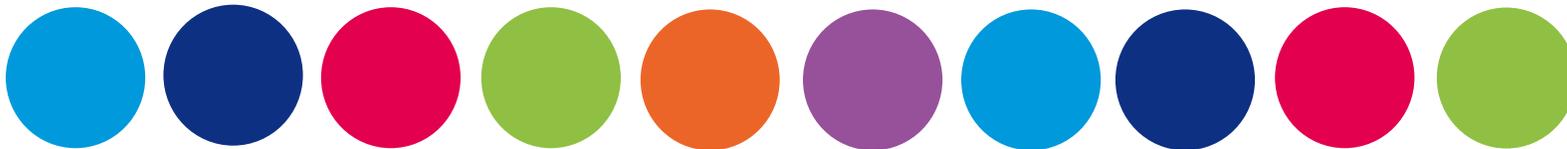
## **Critère d'aide possible de 650 €, par le Comité Régional Sports pour Tous Nouvelle Aquitaine :**

- Vous êtes une association affiliée à notre Fédération, vous présentez un stagiaire.
- Vous créez une association, au terme d'une année d'existence (à la 2<sup>e</sup> affiliation).
- Vous bénéficiez du dispositif « SESAME » : Aide à l'emploi des jeunes de 16 à 25 ans, rencontrant des difficultés d'insertion sociale et professionnelle, résidant quartier politique ville.

Autre aide, par les Comités Départementaux : Rapprochez-vous également de votre comité départemental afin de présenter votre projet et de définir avec lui une éventuelle aide financière.

Dans tous les cas le paiement pourra s'échelonner sur 8 à 10 mois.

*Avant de demander une aide au Comité Régional Sports pour Tous Nouvelle Aquitaine et à votre Comité Départemental, vous devez effectuer une démarche de prise en charge financière auprès de la délégation locale de l'OPCA ou du pôle emploi, à titre individuel. Si vous accusez un refus, vous devrez justifier du refus de la prise en charge.*



# DATES, LIEU(X) et DUREE - FORMATION CQP ALS AGEE

## Bordeaux métropole

→ Renseignements : Camille LOBJOIT, Responsable de formation & développement

[camille.lobjoit@sportspourtous.org](mailto:camille.lobjoit@sportspourtous.org) / Tel : 06 61 82 52 15

### CQP ALS AGEE à BORDEAUX GROUPE 1 (week-end)

MODULES	DATES des Sessions	LIEU
Positionnement	Vendredi 4 octobre 2019	CREPS Bordeaux
Module 1	18, 19, 20 octobre – 15, 16, 17 novembre – 20 décembre 2019	CREPS Bordeaux
Module 2	21, 22 décembre 2019 – 11, 12 janvier – 15, 16 février 2020	CREPS Bordeaux
Module 3	27, 28, 29 mars 2020	CREPS Bordeaux
Certifications	10, 11 avril 2020	CREPS Bordeaux

### CQP ALS AGEE à BORDEAUX GROUPE 2 (week-end)

MODULES	DATES des Sessions	LIEU
Positionnement	Vendredi 10 janvier 2020	CREPS Bordeaux
Module 1	24, 25, 26 janvier – 21, 22, 23 février – 21 mars 2020	CREPS Bordeaux
Module 2	22 mars – 17, 18, 19 avril – 9, 10 mai 2020	CREPS Bordeaux
Module 3	5, 6, 7 juin 2020	CREPS Bordeaux
Certifications	9, 10 juillet 2020	CREPS Bordeaux

## CQP ALS AGEE partenariat LesMILLS à BORDEAUX

MODULES	DATES des Sessions	LIEU
Positionnement	Vendredi 6 septembre 2019	Mérignac- Bordeaux
Module 1	27, 28, 29 septembre – 25, 26, 27 octobre – 8 novembre 2019	Mérignac-Bordeaux
Module 2	9, 10 novembre – 13, 14, 15 décembre 2019 – 11 janvier 2020	Mérignac-Bordeaux
Module 3	12 janvier – 8, 9 février 2020	Mérignac-Bordeaux
Certifications	5, 6 mars 2020	Mérignac-Bordeaux
Modules LesMILLS complémentaires obligatoires (900 €)		Mérignac-Bordeaux

### Ex-Poitou Charente et Limousin

→ Renseignements : Benjamin ROBIEU, Responsable de la formation & développement

[benjamin.robieu@sportspourtous.org](mailto:benjamin.robieu@sportspourtous.org) / Tel : 06 58 24 47 98

## CQP ALS AGEE à POITIERS (week-end)

MODULES	DATES des Sessions	LIEU
Positionnement	Samedi 14 décembre 2019	CREPS Poitiers
Module 1	11, 12 janvier – 31 janvier, 1er, 2 février – 6, 7 mars 2020	CREPS Poitiers
Module 2	8 mars – 3, 4, 5 avril – 25, 26 avril 2020	CREPS Poitiers
Module 3	16, 17 mai – 19 juin 2020	CREPS Poitiers
Certification	20, 21 juin 2020	CREPS Poitiers

## Territoire Sud-Aquitain

→ Renseignements : Laure FILLOUCAT, Responsable de formation & développement

[laure.filloucat@sportspourtous.org](mailto:laure.filloucat@sportspourtous.org) / Tel : 06 70 25 26 73

### CQP ALS AGEE à BAYONNE (SEMAINE)

MODULES	DATES des Sessions	LIEU
Positionnement	20 décembre 2019	Bayonne
Module 1	24 au 28 février 2020	Bayonne
Module 2	20 au 24 avril 2020	Bayonne
Module 3	15 au 19 juin 2020, 24 juin 2020	Bayonne
Certifications	25-26 juin 2020	Bayonne

### CQP ALS AGEE à HENDAYE (week-end)

MODULES	DATES des Sessions	LIEU
Positionnement	5 octobre 2019	Hendaye
Module 1	26-27 octobre 2019, 23-24 novembre 2019, 14-15 décembre 2019	Hendaye
Module 2	25-26 janvier 2020, 15-16 février 2020, 21-22 mars 2020	Hendaye
Module 3	18-19 avril 2020, 16-17 mai 2020	Hendaye
Certifications	27-28 juin 2020	Hendaye

# Formation Professionnelle Continue 2019-2020 en Nouvelle-Aquitaine



**Journées  
Fédérales  
Animateurs  
5, 6 et 7 juillet  
2019**  
Lacanau

**Techniques cardio  
chorégraphiées  
12,13 octobre 2019**  
Poitiers

**Renforcement  
musculaire  
ludique  
8 mars 2020**  
Poitiers

**Accompagnement  
de projet  
10 juin 2020**  
Poitiers  
Individuel sur  
demande

**Partage d'expérience  
autour des « activités  
douces, énergétiques  
et d'expression  
corporelles »  
3, 4 et 5 juillet 2020**  
Lacanau

2 0 1 9 - 2 0 2 0

**Pilates pour tous**  
Laure Filloucat Master Staps, Instructeur-  
formateur Pilates, DU Nutrition  
4, 5 mai - 15, 16 juin - 21, 22 septembre -  
19, 20 octobre - 16, 17 novembre 2019  
Bayonne  
Septembre - octobre - novembre -  
décembre 2020  
Bordeaux

**Hatha Yoga pour tous**  
Flora Brajot autorisée Niveau 2  
par le KPJAYI de Mysore-INDE  
28, 29 septembre - 26, 27  
octobre - 23, 24 novembre -  
14, 15 décembre 2019 - 18, 19  
janvier 2020  
Talence

**Stretching  
4 avril 2020**  
Poitiers

**Prévention de la  
perte d'autonomie  
seniors  
11, 12, 13 septembre  
2020**  
Saintes  
Décembre 2020  
Bordeaux

**Sport sur  
ordonnance  
2020**

# Pilates pour Tous

Bordeaux

FPC

**Date de formation :** 19,20 septembre – 17,18 octobre – 14,15 novembre – 12,13 décembre 2020 et 16,17 janvier 2021

**Nombre d'heures :** 10 jours de 7 h soit 70 heures,  
Niveau 1 fondamental et Niveau 2 intermédiaire



## La Méthode Pilates

La méthode Pilates est une technique de renforcement musculaire qui rencontre de plus en plus de succès. Ses bienfaits ne sont plus à prouver, c'est une méthode « douce » et efficace qui vise l'amélioration de la force, de la souplesse, de l'équilibre, de la posture, et de la coordination. Elle est donc très demandée par le public des associations et de plus en plus d'animateurs souhaitent se former.

### Objectifs

Maîtriser 25 mouvements de la méthode Pilates pour préparer, animer et encadrer des séances Pilates pour

Niveau 1 fondamental : Acquérir les connaissances de bases associées à l'activité Pilates / Pilates adapté femmes enceintes et seniors  
Niveau 2 intermédiaire : Pilates de niveau intermédiaire / Petit matériel

### Contenu

#### Niveau 1 : Pilates débutant

Révision anatomie et physiologie  
16 mouvements niveau de base  
Historique et principes fondamentaux  
Enseignement des bases méthode  
Evaluation niveau 1  
Pilates femmes enceintes et seniors

#### Niveau 2 : Pilates intermédiaire

9 mouvements niveau intermédiaire  
Intermédiaire avec petit matériel  
Evaluation niveau 2 - certification

### Intervenante

**Laure FILLOUCAT**, Instructeur et Formateur Pilates, diplômée Master 2 STAPS, DU Nutrition appliquée aux Activités Physiques et Sportives

### Tarifs

Vous n'exercez pas dans un club Sports Pour Tous : 1800€

**Vous disposez d'une licence cadre technique et exercez dans un club SPT : 1000€**

**Public :** Tout public

# Journées Fédérales animateurs

Lacanau

FPC

Date de formation : 4, 5, 6 et 7 juillet 2019  
la suite le 3,4,5 juillet 2020



## Présentation de la formation

**Ce projet est né** suite à la rencontre entre des personnes qui souhaitent favoriser le bien-être et l'épanouissement de tous, afin de former des professionnels du mouvement sur les métiers du mieux-être (**être bien avec soi et les autres**).

Au-delà des techniques de chaque domaine, **un lien réunit les Animateurs Sportifs de techniques douces**, les Enseignants de Qi Gong, les Professeurs de Yoga, et les Instructeurs Pilates : l'ancrage, le centrage, la respiration, la relaxation et l'attention à la conscience corporelle.

***Vous êtes déjà des professionnels dans votre métier, afin d'être légitime dans le métier d'animateur, il faut au préalable avoir une pratique régulière de la technique enseignée. Mais cela est-il suffisant ?***

### Objectifs

#### L'idée de cette formation, c'est quoi?

- Partage d'expérience-analyse des pratiques et retour avec le formateur.
- Apprendre ou réapprendre une pédagogie adaptée à cette pratique (Encrage-centration-respiration-Consignes-placement-alignement postural).
- Pour les personnes qui sont déjà animateurs Qi gong-Yoga-Pilates, échanger avec d'autres professionnels tout en étant «supervisé» par un formateur expert, afin de prendre du recul sur sa pratique d'animation.
- Pour les personnes qui ne sont pas encore animateurs Qi gong-Yoga-Pilates, découvrir les techniques d'animation de cette discipline et leur donner envie de suivre une formation plus approfondie par la suite.

### Contenu

Trois domaines d'activités aux choix autour du mieux-être : Qi-Gong, Yoga Pilates. Des temps de formation, des conférences, des débats, des échanges afin d'évoluer dans votre pratique professionnelle.

### Intervenante

Laure Filloucat Pilates –  
Flora Brajot Yoga – Gaëlle Jarton Yoga –  
Frédéric Le Cren Qi Gong

### Tarifs

Vous êtes financé au titre de la formation professionnelle continue : 1030€ (*frais d'hébergement et de restauration inclus*).  
Vous n'exercez pas dans un club SPT : 540 €.  
**Vous disposez d'une licence cadre technique et exercez dans un club SPT : 300€**



# Yoga pour Tous

Talence

**Dates de la formation :** de 9h à 12h30 et 13h30 à 17h 28,29 septembre – 26,27 octobre – 16,17 novembre - 14,15 décembre 2019 - 18,19 janvier 2020

**Nombre d'heures : 70 heures**

Vous pourrez compléter par des ateliers de 3h et des stages d'une semaine.  
A partir de mars 2020, nous mettrons en place le niveau 2 intermédiaire.

FPC

## Type de Yoga abordé lors de la formation

Le Hatha yoga pour l'étude des postures avec un angle de vue type « Iyengar » pour la précision de l'alignement postural, le placement, la fondation, les actions dans la posture, emploi de supports (sangles, briques, couvertures). Une pratique plus fluide et en mouvement que le Hatha Yoga: sur le principe de l'ashtanga vinyasa yoga (débutant): sorte de hatha flow tonique et dynamique pratiqué en séries, suivant un enchaînement de postures, basé sur la synchronisation mouvement-respiration, points de fixation du regard...des exercices de relaxation-pranayama (respiration)-méditation.

**Public :** Avoir au moins 1 an de pratique du Yoga.

### Objectifs

S'appropriiez les bases essentielles du yoga (30 postures étapes par étape) afin de vous permettre d'animer des cours débutant dans vos structures, ou vous servir des postures afin d'enrichir vos séances de gym traditionnelles. Vous pouvez aussi tout simplement suivre cette formation afin d'améliorer votre pratique personnelle.

### Contenu

La pratique des asanas (postures) plutôt dynamique : salutations au soleil- Postures debout, assises - couchées. Flexions arrière et Inversions

Pratique basique du Pranayama (exercices respiratoires).

Pratique du Yoga plus passif et doux : Yin-Restauratif-relaxation

Anatomie et physiologie adapté

Etude de l'histoire et philosophie  
Etude du Vinyasa et importance de la respiration

### Intervenante

**Flora Brajot :** Professeur d'Ashtanga (autorisée Niveau 2 par le [KPJAYI](#) de Mysore-INDE), a continué, au fil de ses voyages, de se former auprès de maîtres de l'Ashtanga (Maty Ezraty, Chuck Miller, Mark Darby, Louise Ellis, Rolf Naujokat, Brian Cooper...), ainsi qu'en Iyengar, à Rishikesh avec Usha Devi.

### Tarifs

Vous n'exercez pas dans un club Sports Pour Tous : 1800€

**Vous disposez d'une licence cadre technique et exercez dans un club SPT : 1000€**



# Techniques Gymniques chorégraphiées

Poitiers

**Date de formation :** 12 et 13 octobre 2019, 9h-17h30

**Nombre d'heures :** 14 h

FPC

## Présentation

Les techniques chorégraphiées permettent de répondre aux différentes intentions éducatives des AGEE. L'animateur doit être capable d'utiliser le support musical pour imaginer des chorégraphies qui permettent d'améliorer le renforcement musculaire, l'endurance cardio ou les habiletés motrices des pratiquants en jouant sur les différents rythmes musicaux.

## Objectifs

- Être Capable de préparer et d'animer des activités chorégraphiées en utilisant le support musical
- EC de viser différentes intentions éducatives des AGEE par les techniques chorégraphiées
- EC d'apporter des éléments créatifs et ludiques
- EC de prendre en compte la sécurité propre à ces techniques

## Contenu

- Création de chorégraphies adaptées aux intentions
- Relation musique/rythme-mouvement
- Apports de variable pour travailler par deux, en cercle ...
- Rappels sécurité

## Intervenante

**Elisabeth STOECKLIN**, Formatrice EFR, diplômée BEMF, qualifications et expertises complémentaires en techniques cardio

## Tarifs

Vous n'exercez pas dans un club SPT : 160€. **Vous disposez d'une licence cadre technique et exercez dans un club SPT : 80 €**



# Renforcement musculaire ludique

Poitiers

**Date de formation :** 8 mars 2020, 9h-17h30

**Nombre d'heures :** 7 h

FPC

## Présentation

Les séances de renforcement musculaire manquent parfois d'imagination, le plaisir des pratiquants n'est pas garanti.

Pourquoi ne pas vivre la séance autrement ? Pratiquer de façon plus ludique ?

En utilisant du petit matériel ou en créant des circuits constitués de plusieurs ateliers, vous pouvez favoriser le plaisir pris dans l'activité.

En proposant des situations d'échanges et de coopération dans vos séances, vous pouvez favoriser l'interaction et le relationnel recherchés par les pratiquants.

## Objectifs

- Être Capable d'utiliser du petit matériel dans ses séances de renforcement musculaire
- EC de concevoir un circuit training en fonction d'objectifs de renforcement musculaire
- EC d'apporter des éléments créatifs et ludiques
- EC de prendre en compte la sécurité propre à l'activité

## Contenu

- Rappels de connaissances liées aux activités de renforcement musculaire
- Exercices avec petit matériel (ballon paille, petite balle, élastiband ...)
- Exercices en coopération, à plusieurs

- Conception de circuits trainings avec des objectifs adaptés à son public
- Création d'exercices ludiques
- Gestion de la sécurité spécifique à l'activité

## Intervenante

**Elisabeth STOECKLIN**, Formatrice EFR, diplômée BEMF, qualifications complémentaires et expertises en AGEE

## Tarifs

Vous n'exercez pas dans un club Sports Pour Tous : 160€. **Vous disposez d'une licence cadre technique et exercez dans un club SPT : 80€**

**Public :** tout public

# Stretching

Poitiers

FPC

**Date de formation** : 4 avril 2020, 9h-17h30

**Nombres d'heures** : 7h



## Présentation

Améliorer la souplesse et l'élasticité musculaire, prévenir les blessures et augmenter les performances chez le sportif, prévenir les maux de dos, lutter contre le stress...

**Mieux respirer, mieux vasculariser** : en Stretching, le souffle est coordonné avec chaque mouvement. En contrôlant ainsi sa respiration, l'organisme se purifie et se renforce. L'étirement de la fibre musculaire augmente la vascularisation et l'échange gazeux.

**Récupérer activement** : les postures visent à assouplir de nombreuses parties du corps nouées, tendues, bloquées ou tout simplement qu'on ne fait jamais ou peu bouger. La pratique permet tout simplement de re équilibrer force musculaire et souplesse.

Elle permet une aisance et une mobilité corporelle.

**Mieux-être** : au même titre que la relaxation, le stretching a des effets préventifs et curatifs sur notre organisme. C'est aussi l'apprentissage du « lâcher prise » pour vivre le moment présent et mieux gérer le stress au quotidien.

## Objectifs

- Être capable de préparer et d'animer des exercices de stretching en utilisant plusieurs techniques et méthodes
- Être capable de mobiliser les connaissances anatomiques et biomécaniques dans les exercices.
- Être capable d'utiliser les étirements dans une séance à l'échauffement, en corps de séance ou en fin de séance en fonction d'un objectif et du public visé.

## Contenu

- Définition et bienfaits du stretching. Différentes techniques
- Quel stretching à l'échauffement, en fin et en corps de séance
- Principales méthodes existantes
- Définition de la souplesse : Intérêt et inconvénients d'une trop grande souplesse.

## Intervenante

**Chantal RIBON**, Formatrice fédérale EFR, diplômée BEESAPT, qualifications et expertises en techniques douces senior et en anatomie pour le mouvement

## Tarifs

Vous n'exercez pas dans un club Sports Pour Tous : 160€ **Vous disposez d'une licence cadre technique et exercez dans un club SPT : 80€**

# Accompagnement de projet

Saintes/Poitiers

FPC

**Date de formation** : 10 juin 2020, 9h-17h30

**Novembres d'heures** : 7h



## Présentation

L'accompagnement est un levier considérable pour la création, la consolidation d'emplois durables et le développement des activités d'utilité sociale. Un projet accompagné a d'autant plus de chances de réussir qu'il est entouré de professionnels qui apportent compétences techniques, connaissance de l'activité, retours sur expérience, et opportunités de coopération avec d'autres projets.

## Objectifs

- Être Capable de développer son activité d'encadrement
- EC de concevoir un projet
- EC d'établir un diagnostic de l'existant
- EC de promouvoir son activité

## Contenu

- Partage d'expériences
- Création d'offre associative
- Autres opportunités de développement d'activités (prestations en entreprise, stages découvertes, sport santé ...)
- Cadrage de projet
- Communication

## Intervenants

**Sur Ex Poitou-Charentes et Limousin** : Benjamin Robieu

**Sur territoire Sud Aquitain** : Laure Filloucat

**Sur Bordeaux métropole - Médoc Océan -Dordogne** : Karine Deschamps & Camille Lobjoit

## Tarifs

Vous êtes financé au titre de la formation professionnelle continue : 160 €

Vous n'exercez pas dans un club Sports Pour Tous : 160€. **Vous disposez d'une licence cadre technique et exercez dans un club SPT : offert**



# Ayez confiance en votre équilibre (PIED)

Saintes

**Date de formation :** 11, 12 ,13 septembre 2020, 9h-17h30

**Nombre d'heures :** 21 h

FPC

## Présentation

En France, on estime le nombre de chutes annuelles à 2,5 millions. 1 personne de plus de 65 ans sur 3 est concernée.

PIED® est un programme novateur d'activités physiques destiné aux séniors soucieux de leur santé et autonomes, qui vivent à domicile ou en foyer logement. Il est conçu pour prévenir les chutes, les fractures et améliorer leur vie quotidienne.

Né d'une collaboration avec l'Institut National de Santé Publique du Québec (INSPQ), il s'inscrit dans la catégorie des programmes multifactoriels reconnus et préconisés par l'INPES (Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé)

## Objectifs

- Être Capable de conduire une démarche d'accompagnement sport santé vers le club
- EC de développer et d'animer un programme un programme PIED
- EC de construire et animer des séances visant la prévention des chutes des seniors
- EC d'accueillir, planifier, accompagner et orienter le public vers une pratique régulière
- Être capable de préparer et d'animer des exercices de stretching en utilisant plusieurs techniques et méthodes
- Être capable de mobiliser les connaissances anatomiques et biomécaniques dans les exercices.
- Être capable d'utiliser les étirements dans une séance à l'échauffement, en corps de séance ou en fin de séance en fonction d'un objectif et du public visé.

## Contenu

- Définition et bienfaits du stretching. Différentes techniques
- Quel stretching à l'échauffement, en fin et en corps de séance
- Principales méthodes existantes
- Définition de la souplesse : Intérêt et inconvénients d'une trop grande souplesse.

## Intervenante

**Chantal RIBON**, Formatrice fédérale EFR, diplômée BEESAPT, qualifications et expertises en techniques douces senior et en anatomie pour le mouvement

## Tarifs

Vous n'exercez pas dans un club Sports Pour Tous : 160€ **Vous disposez d'une licence cadre technique et exercez dans un club SPT : 80€**

## Comité Régional Sports pour Tous Nouvelle-Aquitaine

2 Avenue de l'Université

33 400 TALENCE

SIRET : 442 885 315 000 30

N° OF : 72 33 06580 33

Contact administratif :

Les bulletins d'inscriptions doivent être envoyés au plus tard un mois avant la formation par mail à :

Karine DESCHAMPS

06 45 97 58 61

[karine.deschamps@sportspourtous.org](mailto:karine.deschamps@sportspourtous.org)

[www.sportspourtous.org](http://www.sportspourtous.org)

ORGANISME DE FORMATION



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
**SPORTS POUR TOUS**  
NOUVELLE-AQUITAINE

