

ORGANISME DE FORMATION



CQP ALS Certificat de Qualification Professionnelle Animateur de Loisir Sportif

- Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression
- Jeux Sportifs et d'Opposition

Qualification complémentaire optionnelle
« Activités Physiques et Sportives sur Prescription Médicale »

Formations professionnelles continues

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



2021-2022

CQP ALS AGEE

Une formation en alternance
140 h en centre et 50 h en structure

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

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.



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).

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.





Formations Professionnelles Continues

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 AGEÉ)

Renforcez
vos
compétences !

Elle permet de s'appropriier 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 disciplines connaissent un essor important : **les techniques cardio afro-latine, la marche nordique et le Free Fit (Urban Training).**

De plus, il y a quelques années de nombreux pratiquants de **Qi-Gong et de Yoga**, puis la Fédération des Professionnels de la **Méthode Pilates** (FPMP) nous ont rejoints, Nous constatons depuis, le développement de ces pratiques dans nos clubs.

En 2021-2022, afin de répondre au dispositif mis en place par l'Etat, une qualification complémentaire optionnelle « Activités Physiques et sportives sur Prescription Médicale » sera proposée : 35 h de formation autour du Sport Santé Bien-être, plus particulièrement en direction des personnes atteintes d'ALD (Affection longue durée) présentant des limitations fonctionnelles minimales ou sans limitations fonctionnelles.



©Fédération Française Sports pour Tous

TARIFS ET FINANCEMENTS CQP ALS AGEE et JSJO

(Frais pédagogiques)

Le coût de la formation est de 1960 €, (hors hébergement et restauration)

Critère d'aide possible de 500 €, 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 : **250 €** à la création avec affiliation de la structure plus **250 €** à la deuxième année à la réaffiliation.
- 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 5 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'OPCO 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

Territoire Nord Aquitaine → Renseignements : camille.lobjoit@sportspourtous.org Tel 06 61 82 52 15

Conseiller Technique/ Responsable de l'Equipe de Formation Régionale

CQP ALS AGEE à BORDEAUX GROUPE 1 (week-end)		
MODULES	DATES des Sessions	LIEU
Test technique	Vendredi 15 octobre 2021	CREPS Bordeaux
Positionnement	Samedi 16 octobre 2021	CREPS Bordeaux
Module 1	12, 13, 14 novembre – 3,4,5 décembre 2021	CREPS Bordeaux
Module 2	14, 15, 16 janvier – 11, 12,13 février 2022	CREPS Bordeaux
Module 3	11,12,13 mars 2022	CREPS Bordeaux
Bilan	15 avril 2022	CREPS Bordeaux
Certifications	16, 17 avril 2022	CREPS Bordeaux

CQP ALS AGEE à BORDEAUX GROUPE 2 (week-end)		
MODULES	DATES des Sessions	LIEU
Test technique	Vendredi 22 octobre 2021	CREPS Bordeaux
Positionnement	Samedi 23 octobre 2021	CREPS Bordeaux
Module 1	26, 27,28 novembre –10,11,12 décembre 2021	CREPS Bordeaux
Module 2	21,22,23 janvier – 18,19, 20 février 2022	CREPS Bordeaux
Module 3	18,19,20 mars 2022	CREPS Bordeaux
Bilan	Vendredi 29 avril 2022	CREPS Bordeaux
Certifications	30 avril et 1 mai 2022	CREPS Bordeaux

Territoire Nord Aquitain → Renseignements : camille.lobjoit@sportspourtous.org / Tel 06 61 82 52 15

Conseiller Technique/ Responsable de l'Equipe de Formation Régionale

CQP ALS AGEE à Bordeaux, GROUPE 3

MODULES	DATES des Sessions	LIEU
Test technique	7 janvier 2022	CREPS Bordeaux
Positionnement	8 janvier 2022	CREPS Bordeaux
Module 1	4,5,6 février et 25,26,27 mars 2022	CREPS Bordeaux
Module 2	22,23, 24 avril et 20,21,22 mai 2022	CREPS Bordeaux
Module 3	10, 11, 12 juin 2022	CREPS Bordeaux
Bilan	6 juillet 2022	CREPS Bordeaux
Certification	7,8 juillet 2022	CREPS Bordeaux

Territoire Poitou-Charentes → Renseignements : benjamin.robieu@sportspourtous.org /Tel 06 58 24 47 98

Conseiller Technique / Coordonnateur et référent pédagogique formation & développement

CQP ALS AGEE à POITIERS (week-end)

MODULES	DATES des Sessions	LIEU
Test technique	Vendredi 10 décembre 2021	CREPS Poitiers
Positionnement	Samedi 11 décembre 2021	CREPS Poitiers
Module 1	14, 15, 16 janvier – 11 ,12 ,13 février 2022	CREPS Poitiers
Module 2	11, 12, 13 mars – 8, 9, 10 avril 2022	CREPS Poitiers
Module 3	13, 14, 15 mai 2022	CREPS Poitiers
Bilan	Vendredi 17 juin 2022	CREPS Poitiers
Certification	18, 19 juin 2022	CREPS Poitiers

Territoire Sud-Aquitaine → Renseignements : laure.filloucat@sportspourtous.org / Tel 06 70 25 26 73

Coordonnatrice et référente pédagogique formation & développement

CQP ALS AGEE Bayonne (semaine)		
MODULES	DATES des Sessions	LIEU
Test technique	Jeudi 16 Décembre 2021	Bayonne
Positionnement	Vendredi 17 Décembre 2021	Bayonne
Module 1	14, 15, 16, 17, 18 février 2022	Bayonne
Module 2	18, 19, 20, 21, 22 avril 2022	Bayonne
Module 3	13, 14, 15, 16, 17 juin 2022	Bayonne
Bilan	2 2 juin 2022	Bayonne
Certifications	23, 24 juin 2022	Bayonne

CQP ALS JSJO à Mont-de-Marsan (semaine)		
MODULES	DATES des Sessions	LIEU
Test technique	Jeudi 27 janvier 2022	Mont-de-Marsan
Positionnement	Vendredi 28 janvier 2022	Mont-de-Marsan
Module 1	21, 22, 23, 24, 25 mars 2022	Mont-de-Marsan
Module 2	16, 17, 18, 19, 20 mai 2022	Mont-de-Marsan
Module 3	11, 12, 13, 14, 15 juillet 2022	Mont-de-Marsan
Bilan	20 juillet 2022	Mont-de-Marsan
Certification	21, 22 juillet 2022	Mont-de-Marsan

Territoire Limousin → Renseignements : louis.bouchiat@sportspourtous.org / Tel 07 76 86 22 64

Coordonnateur et référent pédagogique formation & développement

CQP ALS AGEE à Limoges (week-end)		
MODULES	DATES des Sessions	LIEU
Test technique	Vendredi 7 janvier 2022	Limoges maison des sports
Positionnement	Samedi 8 janvier 2022	Limoges maison des sports
Module 1	4,5,6 février et 4,5,6 mars 2022	Limoges maison des sports
Module 2	1,2,3 avril et 6,7,8 mai 2022	Limoges maison des sports
Module 3	3,4,5 juin 2022	Limoges maison des sports
Bilan	Vendredi 8 juillet 2022	Limoges maison des sports
Certifications	Samedi 9 et Dimanche 10 juillet 2022	Limoges maison des sports

CQP ALS JSJO à Limoges (week-end)		
MODULES	DATES des Sessions	LIEU
Test technique	Dates à venir	Limoges
Positionnement		Limoges
Module 1		Limoges
Module 2		Limoges
Module 3		Limoges
Bilan		Limoges
Certifications		Limoges

Formation Professionnelle Continue 2021-2022 en Nouvelle-Aquitaine



Hatha Yoga pour tous Niveau 1 (Fondamental 5J et intermédiaire 5J)

18,19 septembre et 9,10 octobre et 6,7 novembre et 11,12 décembre 21
Bordeaux (33)

Hatha Yoga pour tous Niveau 2 (confirmé module 1-5j et module 2 -5j)

5,6 février et 5,6 mars et 2,3 avril et 30 avril - 1 mai et 28 29 mai 22
Bordeaux (33)

Multi-activités gymniques enfants

2, 3 octobre 2021
Nieuil l'Espoir (86)

Activités Physiques et Sportives sur Prescription médicale - APSPM

Qualification complémentaire pour animateur CQP ALS

Bordeaux : 24, 25, 26 septembre et 6, 7 novembre, certif 18 décembre 2021

Bayonne : 21,22,23 janvier et 2,3 avril, certif 27 mai 2022

Poitiers / Angoulême / Limoges : Dates à venir 2022

2 0 2 1 - 2 0 2 2

Pilates pour tous

Niveau 1 (Fondamental 5j et intermédiaire 5j)

Dates à venir de septembre à décembre 2022

Talence (33)

Femme enceinte

16, 17 octobre 2021
CREPS de Bordeaux (33)

« Abdominaux arrêtez le massacre » Institut DR De Gasquet

7,8 mai et 18,19 juin 2022
CREPS de Bordeaux (33)

Accompagnement de projet

Equipe technique régionale

Individuel sur demande

Femme enceinte

FPC

Dates de formation : 16, 17 octobre 2021

Nombre d'heures : 14 heures



Bordeaux (33)



Présentation

La femme enceinte est un public que l'on peut rencontrer dans une séance d'activité physique. Il est donc important de comprendre la physiologie modifiée d'une femme enceinte.

Cette formation permettra d'encadrer les femmes enceintes en toute sécurité en leur proposant des mouvements adaptés au fur et à mesure de leurs grossesses et/ou de créer des cours spécifiques en prénatal.

Objectifs

- Maîtriser la physiologie de la grossesse
- Acquérir les bonnes postures de base
- Acquérir des mouvements gymniques et respiratoires pour le prénatal
- Maîtriser l'accompagnement d'une femme pendant sa grossesse
- Maîtriser la physiologie des suites de couches
- Acquérir les premiers gestes post-natal (resserrage bassin, fermeture côte, gestion du diastasis)
- Acquérir des mouvements gymniques et respiratoires pour le postnatal
- Savoir accompagner la femme dans sa reprise de l'activité physique post-accouchement

Contenus

- Physiologie de la femme enceinte + révision de l'appareil respiratoire + anatomie du bassin, périnée + révision abdologie
- Exercices spécifiques pour femme enceinte
- Soulager les désagréments liés à la grossesse / moyens de détente
- Prise de conscience des meilleures positions
- Physiologie des suites de couches
- Exercices spécifiques pour le post-natal (remuscler sans risques et préparer le corps à la reprise du sport)
- Acquérir les bons réflexes posturaux
- Savoir soulager certaines douleurs post-accouchement

Intervenante

Lydie Battaglia : Educatrice sportive, formation BPJEPS AF, formée en Pilates et en yoga pré/postnatal. Formatrice aux métiers du sport santé, Formée à la Méthode APOR du Dr Bernadette De Gasquet-certification maternité

Tarifs

Vous n'exercez pas dans un club Sports Pour Tous ou OPCO: 360 €

Vous disposez d'une licence cadre technique et exercez dans un club SPT : 200 €

Publics

Être déjà titulaire d'un CQP de la branche du sport

Accessible aux autres diplômes de l'animation sportive (BP JEPS, BEES, STAPS ...)

Abdominaux arrêtez le massacre – méthode DR De Gasquet

FPC

Dates de formation : 7,8 mai et 18,19 juin 2022 , 9h-17h

Nombre d'heures : 28 heures



Bordeaux (33)



Présentation

Finies les séries répétitives, monotones, épuisantes et source de douleurs lombaires. Connaître les « abdos futés » (au quotidien, dans le train ou avec un bébé dans les bras), aux abdos puissants (base des arts martiaux), au travail global (dos, abdominaux, périnée). On peut « faire des abdos » tout en préservant son dos, son périnée et en améliorant sa silhouette. sans souffrir, en s'amusant, en variant les exercices, jusqu'à pratiquer une gymnastique « virtuelle ».

La méthode de Gasquet se propose pour une gymnastique abdominale simple, efficace et respectueuse du corps et surtout du périnée ! Bernadette de Gasquet est la spécialiste de la respiration hypopressive qui préserve le périnée.

Toujours à l'écoute des requêtes de ses cadres techniques en demande de nouvelles compétences et fort de ce constat dans la recherche d'amélioration de l'expertise de ces derniers, la Fédération Française Sports pour Tous a décidé de proposer cette formation à son catalogue

Objectifs

Donner les bases de placement, respiration et mobilisations en accord avec les principes de Gasquet : auto grandissement dans toutes les postures, intégration du périnée comme starter de l'expiration, travail sans hyperpression abdominale.

Analyser les erreurs classiques de placement et de respiration et leurs conséquences mécaniques sur le rachis, la ceinture abdominale et le périnée.

Revisiter le gainage abdominal pour obtenir un gainage dynamique sans blocage du souffle.

Comprendre les erreurs de la gymnastique abdominale habituelle en particuliers les conséquences sur le périnée et le rachis.

Contenus

Les positions de base : assis, quatre pattes, couchés, accroupi, debout. Contrôle par la respiration, utilisation du périnée.

La mauvaise bascule du bassin et ses conséquences. Apprentissage du placement par allongement du rachis et utilisation du périnée.

La respiration : les erreurs habituelles. Rôle des morphologies.

Les abdominaux : architecture de l'enceinte de pression abdominale : anatomie fonctionnelle, antagonismes. Les principes du gainage dynamique sans apnée.

Le périnée : anatomie fonctionnelle et nouvelles représentations. Le ressentir, le mobiliser. Rôle des positions, rôle du diaphragme. Apprentissage de la Fausse inspiration thoracique

Les grandes fonctions et dysfonctions.

Intervenante

Lydie Battaglia : Formatrice de l'institut Dr De Gasquet auprès de la fédération Française Sports pour Tous - diplômée BPJEPS AF – Instructeur Pilates et Professeur de Yoga.

Tarifs

Vous n'exercez pas dans un club Sports Pour Tous ou OPCO : 720 €

Vous disposez d'une licence cadre technique et exercez dans un club SPT : 400 €

Publics

Être déjà titulaire d'un CQP de la branche du sport

Accessible aux autres diplômes de l'animation sportive (BP JEPS, BEES, STAPS ...)

Pilates pour Tous – Niveau 1



Bordeaux (33)



FPC

Date de formation : *Dates à venir de septembre à décembre 2022* de 9h à 12h30 et 14h à 17h30

Nombre d'heures « Niveau 1 » (Fondamental 5 j et intermédiaire 5 J) : 10 jours de 7 h soit 70 heures

Présentation

La méthode Pilates est une technique de renforcement musculaire qui rencontre actuellement beaucoup de succès. 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 adaptée à tout le monde grâce aux nombreuses options existantes, ce qui explique qu'elle est très demandée par le public des associations.

Objectifs

- Être Capable de maîtriser les 16 mouvements fondamentaux de la méthode Pilates pour préparer, animer et encadrer des actions d'animation
- EC de maîtriser les connaissances de bases associées à l'activité Pilates.
- EC d'adapter les exercices à différents publics : femmes enceintes, seniors

Contenus

- Révision anatomie et physiologie + apprentissage des 16 mouvements fondamentaux. Historique et principes fondamentaux.
- Pilates adapté femmes enceintes et seniors
- Pilates avec petit matériel
- Pilates révision : consignes, ancrage, centrage, respiration, alignements, postures + évaluation-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 ou OPCO : 1800 €

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

Publics

Être déjà titulaire d'un CQP de la branche du sport

Accessible aux autres diplômes de l'animation sportive (BP JEPS, BEES, STAPS ...)

Yoga pour Tous – Niveau 1

FPC

Dates de formation : 18,19 septembre - 9,10 octobre - 6,7 novembre - 27,28 novembre – 11,12 décembre 2021
> samedi de 10h15 à 18h15 et dimanche de 9h à 17h

Nombre d'heures « Niveau 1 » (Fondamental 5 j et intermédiaire 5 J) : 10 jours de 7 h soit 70 heures

Bordeaux (33)



Type de Yoga abordé

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.

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.

Contenus

- 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 ou OPCO : 1800 €

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

Publics

Avoir au moins 1 an de pratique du Yoga

Yoga pour Tous- Niveau 2

FPC

Dates de formation : 5,6 février - 5,6 mars - 2,3 avril – 30 avril et 1 mai – 28, 29 mai 2022

> samedi de 10h15 à 18h15 et dimanche de 9h à 17h

Nombre d'heures « Niveau 2 » (confirmé module 1 de 5 j et confirmé module 2 de 5 J) : 10 jours de 7 h soit 70 heures

Bordeaux (33)



Type de Yoga abordé

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.

Objectifs

Dans la continuité de « Yoga pour Tous niveau débutant », Du corps causal au corps subtil

Consolider les bases du yoga afin d'explorer plus finement le corps causal (corps physique) avec les asanas vus en niveau débutant auxquels s'ajouteront quelques postures inversées.

Se diriger vers une exploration du corps subtil (corps énergétique) avec des pratiques plus méditatives : pranayama, méditation assise et couchée (yoga nidra), « restorative yoga ».

Ceci à la fois dans la pratique de l'enseignant et en vue d'une transmission auprès des élèves qui évolueront d'un niveau débutant vers un niveau intermédiaire avec leur instructeur.

Savoir séquencer les asanas et proposer une séance adaptée suivant le contexte et les conditions.

Savoir ajuster oralement et de façon kinesthésique

Contenus

- Consolidations des asanas et groupes de postures vus en niveau Débutant (révision) : fondation alignement et bio-mécanique.
- Eventuelle addition d'asanas.
- Les postures inversées.
- « Restorative yoga » : pratique méditative qui permet de calmer l'esprit, d'équilibrer le système nerveux, et de détendre le corps, dans laquelle des supports sont utilisés.
- Pranayama (exercices respiratoires).
- Méditation : assise et couchée (yoga nidra).
- Du point de vue de l'enseignement :
- Consolidation et révisions des points de fondation, alignement et bio-mécanique des asanas vus en niveau Débutant : modes et principes de transmission (pour débutants), puis affinage des instructions pour un niveau intermédiaire

- Les variations/ adaptations de postures : révision et consolidation.
- Fondation, alignement, bio-mécanique des nouveaux asanas étudiés en niveau Intermédiaire : postures inversées et restorative yoga.
- Séquençage en fonction : d'un groupe d'asanas, d'un niveau, d'un cycle de vie (âge, cycles féminins,...), d'un thème, d'une problématique corporelle, d'un flux vibratoire et énergétique (fatigue, stress, apathie, agitation / hyper activité ...).
- Introduction aux ajustements (verbaux et kinesthésiques) : précautions, principes de bases, placement

Intervenante

Flora Brajot : Professeur d'Ashtanga (autorisée Niveau 2 par le KPJAYI de Mysore-INDE)

Tarifs

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

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

Publics

Avoir au moins 1 an de pratique du Yoga

Activités Physiques et Sportives sur Prescription Médicale - APSPM



FPC

Dates de formation :

- > Bordeaux : 24,25,26 septembre et 6,7 novembre avec une certification le 18 décembre 2021
- > Bayonne : 21,22,23 janvier et 2,3 avril 2022 avec une certification le 27 mai 2022
- > Poitiers / Angoulême / Limoges : Dates à venir 2022

Nombre d'heures : 5 jours de 7 h soit 35 heures

Présentation de la qualification complémentaire APSPM

En 2021, afin de répondre au dispositif mis en place par l'Etat, une qualification complémentaire optionnelle « Activités Physiques et sportives sur Prescription Médicale » sera proposée : 35 h de formation autour du Sport Santé Bien-être, plus particulièrement en direction des personnes atteintes d'ALD (Affection longue durée) présentant des limitations fonctionnelles minimales ou sans limitations fonctionnelles.

Objectifs

- Être capable d'assurer l'éducation pour la santé et évaluer la situation initiale du pratiquant
- Être capable de concevoir, planifier, mettre en œuvre et évaluer un programme d'activités physiques
- EC de savoir réagir face à un accident au cours de la pratique
- EC de connaître les caractéristiques très générales des principales pathologies chroniques

Contenus

- Le Sport Santé (Etat des lieux et dispositifs locaux)
- Accueil et accompagnement de la personne
- Tests de la condition physique et de la qualité de vie
- Pathologies chroniques et pratique de terrain
- Rappel des gestes de premiers secours
- Mises en situation

Intervenant

Equipe de formation régionale : formateurs fédéraux (BP JEPS AF ou Master STAPS) et Master STAPS Activités Physiques Adaptées avec ETP

Tarifs

Vous n'exercez pas dans un club Sports Pour Tous ou OPCO : tarif 800 €

Vous disposez d'une licence cadre technique et exercez dans un club SPT : tarif 500 €

Publics

Être déjà titulaire d'un CQP de la branche du sport
Accessible aux autres diplômes de l'animation sportive (BP JEPS, BEES, STAPS ...)

Accueillir un public enfant dans une pratique Multi-activités gymniques

FPC

Dates de formation : 2-3 octobre 2021

Nombre d'heures : 14 heures

Nieuil l'Espoir (86)



Présentation de la formation

La mise en œuvre de la dimension éducative, sociale et citoyenne du sport n'est pas automatique. La pratique sportive est un outil avec de fortes potentialités et spécificités éducatives et sociales qui nécessite de mettre en œuvre une démarche de projet d'animation.

L'inactivité physique est par ailleurs responsable de pathologies chroniques et il est urgent de faire davantage bouger les enfants dès le plus jeune âge face à l'épidémie de surpoids et d'obésité.

Le support des activités gymniques offre de multiples possibilités d'animation pour répondre aux besoins du public enfant 3-6 ans.

L'enjeu est d'accompagner au développement de créneaux 3-6 ans autour de multi-activités gymniques, favorisant l'acquisition de compétences personnelles, relationnelles et citoyennes, éléments du bien-être, de l'intégration sociale et du vivre ensemble.

Objectifs

- Être Capable de préparer et d'animer des activités enfants 3-6 ans diversifiées
- EC de mettre en œuvre la dimension éducative des activités pour le public enfant
- EC d'apporter des éléments créatifs et ludiques
- EC de prendre en compte la sécurité propre aux activités et publics

Contenus

- Caractéristiques du public enfant (3-6 ans)
- Dimension ludique de la pratique
- Pédagogie adaptée favorisant l'autonomie et la créativité
- Mise en place de séance enfant (parcours de motricité, éveil corporel, gym ludique, relaxation enfant ...)

Intervenante

Elizabeth STOECKLIN, Formatrice EFR, diplômée Brevet d'Etat Métiers de la Forme

Tarifs

Vous n'exercez pas dans un club Sports Pour Tous ou OPCO : tarif 360 €

Vous disposez d'une licence cadre technique et exercez dans un club SPT : offert

Publics

Être déjà titulaire d'un CQP de la branche du sport

Accessible aux autres diplômés de l'animation sportive (BP JEPS, BEES, STAPS ...)



Accompagnement de projet

FPC

Dates de formation : saison 2021-2022, 9h-17h

Nombre d'heures : 7 heures



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 une offre de loisirs sportifs
- 🌐 EC de concevoir un projet
- 🌐 EC d'établir un diagnostic de l'existant
- 🌐 EC de promouvoir ses activités
- 🌐 EC de demander un financement

Contenus

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

Intervenant

Sur Poitou-Charentes : Benjamin Robieu

Sur territoire Sud Aquitain : Laure Filloucat

Sur territoire Nord Aquitain : Camille Loboit

Sur Limousin : Louis Bouchiat

Tarifs

Offert aux animateurs et bénévoles en projet de développement d'activités Sports pour Tous

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

www.cr.sportspourtous.org/nouvelleaquitaine