

# TENDANCE WELLNESS

## Body Zen



1<sup>er</sup> et 2 décembre 2022  
Raimbeaucourt (59)

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).

Satisfaction : 10/10  
100% de réussite



### PUBLIC

- Titulaire du diplôme « Animateur 1<sup>er</sup> 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, etc.) permettant l'encadrement de cette activité.



### PRÉREQUIS

- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niv1)
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur 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 ».



### 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'apport 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

- Directeur de Formation FFEPGV
- Formateur FFEPGV inscrit sur la liste nationale des habilités « Tendance »
- Intervenant expert de la technique Tendance.



### MODALITÉS DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Évaluation 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 ».



## BÉNÉFICES MÉTIER

- Renforcer ses compétences d'animation (technique, démarches pédagogiques).



## 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.



## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

- > Coût pédagogique : 546 €
- > Comité Régional d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire Hauts-de-France  
519A Avenue de Dunkerque, 59160 LOMME (LILLE) Tél.  
03 20 88 27 30  
Mail : hautsdefrance@comite-epgv.fr



Vous êtes en situation de handicap et souhaitez participer à l'une de nos formations ?  
Consultez-nous : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.



## DURÉE ET DÉROULÉ DE LA FORMATION : 14 h

- Formation en centre : **14h**



## POUR ALLER PLUS LOIN

Suite à cette formation, nous vous conseillons de suivre une autre spécialisation Tendance.

