

TENDANCE WELLNESS

Body Zen



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).



PUBLIC

- Titulaire du diplôme « Animateur 1^{er} 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 licencié à la FFEPGV
- Être titulaire du PSC (Premiers Secours Citoyen) ou équivalent
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif
- 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'émergence
- Formulaire 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.



CALENDRIER DE FORMATION

- 30 et 31 janvier 2026



LIEU DE LA FORMATION

- Amiens(80)



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

- › Apprès de notre assistante de formation
- › 03 20 88 27 30
- › 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**



TARIF

- › Frais pédagogiques : 553 €
- › Frais administratifs et de positionnement : 20 €
- › Frais de transport : à la charge du stagiaire
- › Frais annexes (hébergement, restauration) : à la charge du stagiaire



POUR ALLER PLUS LOIN

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

