

Structurer ses séances avec le travail en atelier : les bases du circuit training

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

COREG EPGV
Myrthis Flambeaux
06.81.96.16.19
formation.na@comite-epgv.fr

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Dossier

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

• Etre titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (A1 adulte ou senior, CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...) • Etre licencié à la FFEPGV • Etre à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

• Apprendre à structurer des séances en atelier • Savoir créer des circuits training adaptés à différentes activités et publics • Connaître les différents exercices et situations utilisables en circuit training • Apprendre à ajuster les intensités en fonction des objectifs et des niveaux des participants

Contenu et modalités d'organisation

• Définition, principes de base, avantages pour une séance et différences avec d'autres méthodes d'organisation pédagogique. • Comment planifier et organiser une séance de circuit training, en utilisant des exercices différents pour travailler dans plusieurs familles d'activités et développer différentes capacités. • Présentation et démonstration des différentes stratégies et exercices et qui peuvent être utilisés en circuit training. • Comment adapter les circuits training en fonction d'objectifs spécifiques et le niveau des participants en utilisant des variantes d'exercices d'intensité, de charges, des temps de repos et autres variables • Création et animation de séance de circuit training, en prenant en compte les objectifs, les niveaux de condition physique et les publics ciblés.

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Modularisé**

Validation(s) Visée(s)

> **Attestation de fin de formation**

Et après ?

Suite de parcours

À la suite de cette formation, nous vous conseillons de suivre la formation : • Enrichir ses séances avec les techniques poids de corps et de gainage • Evaluer les capacités de ses pratiquants pour optimiser ces propositions d'activités et de séances • Renforcer les notions de posture et de mobilité dans ses séances : Postures et Mobilités

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00498155	du 29/11/2024 au 30/11/2024	Pessac (33)	COREG EPGV		Non éligible	FPC
00498156	du 14/02/2025 au 15/02/2025	Limoges (87)	COREG EPGV		Non éligible	FPC
00581440	du 24/04/2025 au 25/04/2025	Talence (33)	COREG EPGV		Non éligible	FPC
00613011	du 05/12/2025 au 06/12/2025	Brive-la-Gaillarde (19)	COREG EPGV		Non éligible	FPC