



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
**SPORTS POUR TOUS**  
GRAND EST

20 <sup>25</sup>/<sub>26</sub>

---

# CATALOGUE DES STAGES POUR TOUS

À DESTINATION DES PRATIQUANTS, ANIMATEURS,  
EDUCATEURS, ÉLUS BÉNÉVOLES DE CLUBS

---

**COMITE REGIONAL  
SPORTS POUR TOUS GRAND EST**

Maison Départementale des Sports  
Route de la Moncelle - 08140 BAZEILLES



03 24 32 54 69



[formations.ge@sportspourtous.org](mailto:formations.ge@sportspourtous.org)



## INTRODUCTION

---

Le **Comité Régional Sports pour Tous Grand Est** vous présente son catalogue de “**stages pour tous**” pour la saison **25-26** ouverts à **toutes et à tous**. Que vous soyez **bénévole, éducateur, pratiquant passionné ou simple curieux**, ces formations courtes, en présentiel ou à distance sont conçues pour vous accompagner dans votre développement personnel et professionnel. **Accessibles à tous les niveaux**, elles couvrent un large éventail de thématiques autour de l’activité physique, du bien-être et de l’animation sportive.

Rejoignez un réseau dynamique, apprenez aux côtés de **formateurs qualifiés** et contribuez à faire vivre les valeurs de la Fédération Sports pour Tous dans notre région. Ce catalogue est **une invitation à la découverte, à la montée en compétences** et au plaisir de transmettre.



**Du terrain à la formation : vivez le sport autrement, formez-vous près de chez vous !**

# PERFECTIONNER SA TECHNIQUE DE COURSE

**PRESENTIEL**



## OBJECTIF GENERAL

**AMÉLIORER LA PERFORMANCE ET LA SÉCURITÉ DU  
COUREUR EN OPTIMISANT SA TECHNIQUE DE  
COURSE À PIED.**

 3 heures

€ 70€ - 50€ (pour les licenciés Sports  
pour Tous)

 Avec ou sans niveau de pratique

 Tout public dès 16 ans

## Objectifs pédagogiques

- Comprendre les fondamentaux d'une bonne technique de course
- Identifier et corriger les défauts courants (posture, appui, fréquence, foulée)
- Apprendre à mieux gérer son effort et prévenir les blessures
- Adapter sa technique selon le terrain (route / sentier / dénivelé)

## Contenu de la formation

Accueil & Introduction (15 min)

- Présentation du formateur et des participants
- Évaluation du niveau, des attentes et des objectifs individuels

Échauffement dynamique & tests d'observation (30 min)

- Exercices préparatoires (mobilité, activation musculaire)
- Observation de la posture, foulée, cadence (vidéo ou retour en direct)

Ateliers techniques (1h30)

- Atelier 1 : Posture & alignement (gainage naturel, position du tronc)
- Atelier 2 : Pose de pied et cadence (éviter le talonnage, adopter une foulée fluide)
- Atelier 3 : Spécificités Trail : relances, descentes, montées, gestion du terrain

Mise en pratique terrain (30 min)

- Séance encadrée sur parcours varié (plat, dénivelé, sentier si possible)
- Application des conseils techniques en conditions réelles

Retour au calme & debrief (15 min)

- Étirements actifs et conseils de récupération
- Bilan personnalisé et axes d'amélioration individuels

**Support récapitulatif remis à chaque participant (fiche technique + exercices)**

## Encadrement

Stage animé par un coach professionnel diplômé en course à pied / trail, spécialisé en biomécanique et prévention des blessures.

## INSCRIPTION & INFORMATIONS



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
**SPORTS POUR TOUS**  
GRAND EST



[formations.ge@sportspourtous.org](mailto:formations.ge@sportspourtous.org)



03 24 32 54 69



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



Lieu : Bazeilles



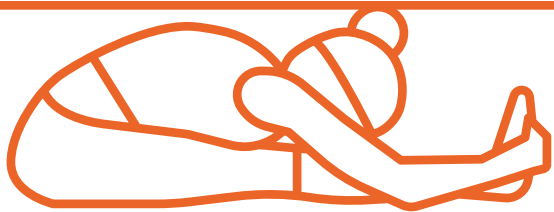
Dates : 07/03/2026 de 9h à 12h

Prévoir tenue de sport et votre matériel de prise de notes



# BASES DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE

**DISTANCIEL**



## OBJECTIF GENERAL

**COMPRENDRE LES FONDAMENTAUX DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE**

- 2 heures
- 50€ - 30€ (pour les licenciés Sports pour Tous)
- Tous niveaux
- Tout public souhaitant améliorer sa coordination, et son aisance motrice

## Objectifs pédagogiques

À l'issue du stage, les participants seront capables de :

- Comprendre les bases de la préparation physique
- Apprendre à s'échauffer, s'entraîner et récupérer correctement
- Développer une routine physique simple et sécurisée
- Gagner en confiance et motivation pour pratiquer régulièrement

## Contenu de la formation

Introduction à la préparation physique générale (30 min)

- Définition, objectifs et bénéfices
- Notions clés : endurance, force, souplesse, coordination

Échauffement et mobilité articulaire (30 min)

- Importance de l'échauffement
- Exercices simples de mobilité et d'activation

Circuit training découverte (1h)

- Ateliers pratiques avec exercices fonctionnels adaptés aux débutants
- Travail en petits groupes pour un accompagnement personnalisé
- Mouvements sans matériel ou avec accessoires légers (élastiques, poids du corps)

Récupération & étirements (30 min)

- Étirements post-séance
- Notions de récupération physique
- Conseils pour continuer chez soi en toute sécurité

Temps d'échange & questions (30 min)

- Bilan de la séance
- Conseils personnalisés et fiches d'exercices à emporter

## Encadrement

Formation animée par un éducateur sportif diplômé, spécialiste en préparation physique.

## INSCRIPTION & INFORMATIONS



**FÉDÉRATION FRANÇAISE  
SPORTS POUR TOUS**  
GRAND EST



[formations.ge@sportspourtous.org](mailto:formations.ge@sportspourtous.org)



03 24 32 54 69



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



Lieu : Distanciel



Dates : 04/04/2026 de 10h à 12h



Prévoir votre matériel de prise de notes





# "SPORT SANTÉ" - INITIATION POUR DÉBUTANTS ET SÉNIORS

**PRESENTIEL**



## OBJECTIF GENERAL

**MOBILISER DES TECHNIQUES DE BASE EN SPORT SANTÉ**

 3 heures

70€ - 50€ (pour les licenciés Sports  
pour Tous)

 Tous niveaux

 Tous animateurs (bénévoles et pro)  
souhaitant encadrer des publics  
seniors et/ou débutants

## Objectifs pédagogiques

À l'issue du stage, les participants seront capables de :

- Initier les participants à une activité physique douce et adaptée, axée sur le bien-être, la prévention santé et la remise en mouvement progressive.

## Contenu de la formation

**Accueil & présentation du groupe**

**Échauffement articulaire et respiratoire**

**Ateliers en mouvement doux :**

- Mobilité articulaire
- Renforcement musculaire léger
- Travail de l'équilibre
- Marche active et posture

**Séance de relaxation & respiration**

**Conseils personnalisés sur l'activité physique au quotidien**

**Questions/Réponses autour d'une collation saine**

## Encadrement

Formation animée par un éducateur sportif diplômé, spécialiste en sport sante et public senior.

## INSCRIPTION & INFORMATIONS



# TECHNIQUES D'AUTO-MASSAGE & LIBERATION MYOFASCIALE

**PRESENTIEL**



## OBJECTIF GENERAL

**MOBILISER DES TECHNIQUES D'AUTO-MASSAGE ET DE RELAXATION MUSCULAIRE**

🕒 3 heures

€ 70€ - 50€ (pour les licenciés Sports pour Tous)

📈 Tous niveaux

👥 Accessible à tous

## Objectifs pédagogiques

À l'issue du stage, les participants seront capables de :

- Apprendre des techniques simples et efficaces d'auto-massage
- Libérer les tensions musculaires et améliorer la circulation sanguine
- Développer une routine de relaxation corporelle autonome
- Favoriser la détente mentale par le toucher conscient

## Contenu de la formation

### Introduction à l'auto-massage

- Bienfaits physiologiques et psychiques
- Principes de base (pression, respiration, rythme)

### Pratique guidée par zones

- Nuque, épaules, bras, dos, jambes, pieds
- Utilisation des mains, balles de massage ou objets du quotidien

### Relaxation musculaire progressive

- Techniques d'étirement doux et de relâchement
- Respiration synchronisée pour apaiser le système nerveux

### Conseils personnalisés

- Adapter les gestes à son propre corps
- Intégrer les exercices dans son quotidien (bureau, maison, sport)

**BONUS**  
Accès à une fiche pratique en fin de séance

## Encadrement

Le stage est animé par un(e) professionnel(le) du bien-être certifié(e), spécialisé(e) dans les techniques corporelles et la gestion du stress.

## INSCRIPTION & INFORMATIONS



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
**SPORTS POUR TOUS**  
GRAND EST



formations.ge@sportspourtous.org



03 24 32 54 69



www.sportspourtousgrandest.org



Lieu : Reims et Strasbourg



Dates : 27/06/2026 de 9h à 12h



Prévoir une tenue confortable et votre matériel de prise de notes

