

## FORMATION STRETCHING

16 h / 2 J


### OBJECTIF :

- Être capable d'enseigner les différentes méthodes physiologiques d'étirement
- Savoir proposer les méthodes de stretching en fonction des besoins
- Enseigner, encadrer et adapter les sessions de stretching en fonction des activités

### PREREQUIS :

- BPJPS (Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'éducation Populaire et du Sport) HM -CC -APT
- CQP ALS AGEE  
(Certificat de Qualification Professionnelle Animateur Loisir Sportif option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expressions
- STAPS Licence Sciences et techniques des activités physiques et sportives
- APAS Activité physique adaptée et santé
- Kinésithérapeute
- D.E Danse

### Moyens pédagogiques :

- Salle de formation (équipement danse parquet, tapis de sol)
- Livret de formation avec support visuel
- Accessibilité 
- Soucieuse de faciliter l'accès à ses formations aux personnes en situation de handicap
- Lobody-Formation étudie les différentes situations particulières.
- N'hésitez pas à nous contacter afin d'étudier les possibilités d'accès.

### Moyen de suivi de la formation :

- Le suivi de la formation est assuré par des feuilles d'émargement signées par demi-journée, par la formatrice et les stagiaires.

## Modalités d'évaluation :

QCM et exercices pratiques pendant la formation

Mises en situation de fin de formation

## Délais d'accès :

L'inscription à la formation sera validée uniquement après la vérification du respect des prérequis par le candidat.

L'inscription peut avoir lieu jusque 3 jours avant le démarrage de la session, sous réserve de places disponibles.

## Durée et coût :

La durée de la formation est de 2 jours(16heures)

Horaires : 8h30-12h & 13h-17h30 (8h/J)

Dates et lieux : à choisir sur le site internet [lobody-perfect.fr](http://lobody-perfect.fr)

Coût : 450 euros (28.13 euros/h x 16h)

## DÉTAIL PROGRAMME PAR JOURNÉE :

### Jour 1

Accueil tour de table

Master class

Physiologie Descriptif anatomique et physiologique

Les différents typas d'étirement

Les phases plastiques/élastique

Apprentissage des gestes d'étirements

Apprentissage pratique et pédagogie des 20 postures d'étirements

MS Mise en pratique en tant qu'apprenant et professeur

### Jour 2

Descriptif anatomique et physiologique

Apprentissage des gestes d'étirements

Apprentissage pratique et pédagogie des 20 postures d'étirements

MF Mise en pratique en tant qu'apprenant et professeur

Construction d'un cours de stretching

Évaluation

