

FORMATION STRETCHING

16 h / 2 J

OBJECTIF :

Etre capable d'enseigner les différentes méthodes physiologiques d'étirement
Être capable de proposer les méthodes de stretching en fonction des besoins
De réaliser, encadrer et adapter les sessions de stretching en fonction des activités

PRÉREQUIS :

Être en possession :

du BPJPS (Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'éducation Populaire et du Sport)

du CQP ALS AGEE (Certificat de Qualification Professionnelle Animateur Loisir Sportif option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expressions)

DURÉE ET COÛT :

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

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

Dates et lieux : à choisir sur le site internet lobody-perfect.fr

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

MODALITÉS DÉLAIS D'ACTIONS :

L'inscription à la formation sera validée uniquement après la vérification du respect des prérequis par le candidat.
L'inscription peut avoir lieu jusqu'à 4 jours avant le démarrage de la session, sous réserve de places disponibles.

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.

CONTENU DE LA FORMATION :

- Système nerveux
- Les réflexes (myotatiques / inverses)
- Les différentes phases d'étirement
- Postures et pratiques
- Concevoir, adapter et animer une session

MODALITÉS D'ÉVALUATION :

- Mise en situation pédagogique :
- Être capable d'animer une session de stretching
- QCM

DÉTAIL PAR JOURNÉE :

Jour 1

- Accueil tour de table
- Master class
- Physiologie Descriptif anatomique et physiologique
- Les différents types 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
- En fonction d'un groupe/ En fonction du niveau/En fonction des pathologies
- Évaluation