

## 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](http://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