

DEVIS Formation

STRETCHING

INTITULE DE FORMATION : « STRETCHING »

OBJECTIFS :

Enseigner les différentes méthodes d'étirement aux différents publics

Proposer les méthodes de stretching en fonction des activités

Réaliser, encadrer et adapter les sessions de stretching adaptées aux pathologies

CONTENU DE LA FORMATION

Théorique :

Systeme nerveux

Les reflexes (myotatiques / inverses)

Les différentes phases d'étirement

Pratique :

Postures et pratiques

Concevoir, adapter et animer une session

Adaptations aux publics et pathologies

Support :

Livret de formation

Tapis de sol

Sangle élastique

Evaluation des acquis

Mise en situation pédagogique et pratique

Être capable de dispenser un enchainement d'étirement

NOM /SOCIETE :

Nom et adresse du stagiaire :

DURÉE DE LA FORMATION

Total horaire : 15 h

8h30 -12h - 13h00 -17h

Dates de la formation :

Lieux :

Coût total :

450,00 € HT

TVA non applicable, article 293B du CGI

LOBODY FORMATION
SAS LOHR FORMATION
15 chemin des Grandes Vignes
38180 SEYSSINS - Tél. 06 09 83 89 03
Siret: 887 585 255 00011 - N°d'activité: 84380752138
enregistré auprès du Préfet Rhône-Alpes

