

FORMATION STRETCHING



OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Acquérir les compétences techniques et théoriques nécessaires a l'encadrement de séances de Stretching et a l'utilisation sécuritaire de cet outil.

- Apprendre les techniques d'étirements permettant de rétablir l'équilibre musculaire avec les séances de stretching
- Connaître les différentes méthodes de stretching
- Concevoir et animer des séquences d'étirements adaptées en fonction du public
- Animer une séance de stretching en groupe



PROGRAMME DE LA FORMATION

- Pourquoi s'étire-t-on ? Les Bénéfices ?
- Apprentissage des techniques et leurs différences (techniques et buts)
- Les éléments mis en jeu : Anatomie et mécanique corporelle liées au Stretching
- Les facteurs favorisant ou limitant la souplesse
- Concevoir, préparer et animer des séances de Stretching en groupe ou dans le cadre d'un programme personnalisé
- Les principes sécuritaires à respecter pour animer des séances/séquences

Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

PUBLIC VISÉ

Professionnels ou non du monde sportif souhaitant se former aux techniques du stretching

DURÉE

Formation en présentiel : **10h**
soit **1 jour**

Formation en distanciel : **10h**
soit **1 jour**

MODALITÉS EVALUATION

QCM et séance d'animation

TARIF

Formation en présentiel et prise en charge : **350 euros**
Formation ouverte à distance : **280 euros**



LES MODALITES PÉDAGOGIQUES

AVANT LA FORMATION

Vous avez été en contact avec un membre du centre de formation pour organiser votre formation

- Analyse de votre demande en validant les objectifs professionnels de la formation que vous souhaitez suivre
- Validation de votre programme et objectifs pédagogiques
- Gestion administrative et financière de votre dossier (date, lieu, inscription).




PENDANT LA FORMATION

Rappel du programme détaillé et vérification des manuels pédagogiques. Le formateur est là pour répondre à toutes vos questions

PENDANT LA FORMATION

Validation des connaissances au travers d'un questionnaire QCM et d'une mise en situation pédagogique. Dans l'objectif d'améliorer en continu nos formations, une enquête de satisfaction sera proposée dans laquelle vous pourrez y formuler vos remarques sur la formation. Vous obtenez une attestation de formation et de présence suite à la réussite des évaluations

CONTACT

-  06 59 52 29 05
-  formations.peps@gmail.com
-  www.pepsformations.fr

