

LES ÉTIREMENTS DANS LES ACTIVITÉS SPORTIVES

2 JOURS

14 HEURES

100% PRÉSENTIEL

Description et objectifs opérationnels

Depuis de nombreuses années, les étirements font débat. Au sein des éducateurs sportifs, s'opposent les ardents défenseurs du stretching qui soutiennent que par exemple, pratiqués pendant l'échauffement, les étirements permettent de diminuer les courbatures et risques de blessures. De l'autre, les partisans de l'anti-étirements, qui soutiennent que s'étirer viendrait réduire la force des muscles et favoriserait par conséquent l'apparition des blessures. Une chose est sûre, c'est qu'une partie de la vérité se trouve dans les 2 camps.

Objectifs de la formation :

- Concevoir et animer des séquences d'étirements adaptées à des objectifs et à différents publics
- Acquérir des connaissances théoriques nécessaires aux bons placements et à la compréhension des méthodes
- Acquérir des connaissances sur la mobilité
- Adapter et encadrer en toute sécurité des publics
- Acquérir des compétences sur le travail en binôme

Publics visés

- Les éducateurs sportifs
- Les coaches ou personal trainers
- Les entraîneurs et animateurs sportifs
- Les professeurs de fitness
- Les professeurs d'éducation physique
- Les animateurs de séances collectives

Pré-requis

Aucun pré-requis

Modalités pédagogiques

Apports théoriques et pratiques
Mises en situations professionnelles
Démonstrations et observations
Recherche d'exercices par groupes musculaires et chaînes musculaires

Programme de la formation

JOUR 1 :

Accueil et tour de table / positionnements et objectif(s)

Suivis de séquences

- Découvrir les différentes techniques
- Les différents matériels

Techniques et construction de séquence

- Les points fixes
- L'autograndissement
- Les temps de travail
- La progression
- La fluidité
- La respiration

Animation et enseignement

- La posture
- La voix
- Les corrections
- Travail sur les adaptations et le matériel

JOUR 2 :

Prise en compte des objectifs et utilisation des méthodes

- Se positionner par rapport à un objectif
- Identifier les besoins et capacités du pratiquant
- Découverte des différentes méthodes

Application

- Construction et animation d'une séquence
- Régulation/retour/échange de pratique

Supports pédagogiques

Tableau
Nuage de mots

Documents remis

Livret de formation et répertoire
Boîte à outils

Modalités d'évaluation

En cours et en fin de prestation :
(auto) positionnement de pratique
QCM

Formateur

Formatrice spécialisée en entretien corporel

Equipement(s) et/ou matériel(s) à apporter pour suivre la formation

Tenue de sport

Matériel pour prise de notes.

Effectifs

Intra-entreprise

Inter-entreprise

Individuel

Durée, dates et coût de la formation

2 jours
14 heures

En cours de
programmation

560 €

Dispositif(s) de financement

Pour les salarié(e)s, formation éligible au Plan Conventionnel du Sport* et au Plan de Développement des Compétences.

*Pour les entreprises adhérentes à l'AFDAS
Autofinancement

Accessibilité de la formation



Locaux



Formation

Lieu(x) de formation

Centre Sportif de Normandie
14450 HOULGATE

S'INSCRIRE EN FORMATION !



Sébastien MONNIER

Votre conseiller en formation

06.37.90.40.84 - 02.31.15.69.19

competences@craf2s.fr

CRAF2S

SIRET : 52037450500037

Organisme déclaré sous le n°25140235814 auprès du Préfet de Région Normandie

Campus Effiscience - 1-3 rue Léopold Sédar Senghor - 14460 COLOMBELLES

02.31.15.69.19 contact@craf2s.fr craf2s.fr