

# LE STRETCHING NIVEAU 1



## OBJECTIFS

- ✓ Être capable de construire, d'animer et de faire évoluer une séance d'étirements

## PUBLIC

- ✓ Personnels de structures, animateurs, éducateurs et toutes personnes désirant se perfectionner dans la méthode

## PROGRAMME

- ✓ Séance active
- ✓ Définition : La gymnastique qui cultive l'élégance  
Buts et bienfaits des étirements  
Anatomique, physiologique et psychologique
- ✓ Objectif : conserver ou acquérir de la souplesse  
Pour quel public ?  
Sportif / Sédentaire  
Séniors / Enfants / Femme enceinte
- ✓ Principes fondamentaux des étirements :  
Principes de base du stretching  
Dynamique actif-passif  
Statique actif-passif
- ✓ Mise en application :  
Ateliers de travail et préparation de séances  
Mise en situation et retour sur la mise en place des points d'amélioration

## METHODES PÉDAGOGIQUES

- ✓ A la fin de la formation, vous maîtriserez les bases des mouvements de stretching et serez capable de mettre en place des séances pour débutant et de les animer.
- ✓ Après un apport théorique sur les principes du stretching et l'application sur des séquences audiovisuels, le travail sera transféré la pratique concrète de mis en place d'ateliers.
- ✓ Formation à dominante action.

RÉF : S1

DURÉE : 3 jours / 21 heures

ACCESSIBILITE

Prenez contact avec le responsable pédagogique du centre qui étudiera votre situation et les possibilités d'accès.

PREREQUIS ET DELAIS D'ACCES

Selon disponibilité au moment de l'inscription

EVALUATIONS

A l'issue de la formation, C2S Formation délivre à chacun des participants une attestation de stage

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

INTERVENANT : Monsieur Cohen Saïd  
Formateur PRAP (Prévention des risques liés à l'activité physique) pour la prévention des TMS et enseignant en biomécanique du mouvement. Éducateur sportif des métiers de la forme. Praticien sport santé et ateliers chute, sénior et grand sénior.

INFORMATIONS STRUCTURE

### C2S FORMATION SARL

18, rue Jules Romains  
37530 SOUVIGNY DE TOURAINE  
Numéro de SIRET : 809 167 505 00027  
Code NAF : 7490B  
Numéro de déclaration d'activité :  
24 37 03423 37 (Centre-Val de Loire)  
Site internet : [www.c2s-formation.fr](http://www.c2s-formation.fr)

CONTACTS :

Secrétariats : Sylvie Desumeur

06.41.47.75.21

[Secretariatc2ssaidcohen@gmail.com](mailto:Secretariatc2ssaidcohen@gmail.com)

[Secretariatc2s.boudignon@gmail.com](mailto:Secretariatc2s.boudignon@gmail.com)

Responsable pédagogique : Saïd COHEN

06.60.72.54.67

[contact@c2s-formation.fr](mailto:contact@c2s-formation.fr)

Responsable pédagogique massage bébé :

Christel Boudignon

06.58.43.80.68

[christel.boudignon@gmail.com](mailto:christel.boudignon@gmail.com)