

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

ACCESIBILITE 

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, séniors et grand séniors.

INFORMATIONS STRUCTURE 

C2S FORMATION SARL

18, rue Jules Romains
37530 SOUVIGNY DE TOURAIN
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

CONTACTS : 

Secrétariats : Sylvie Desumeur

06.41.47.75.21

Secretariatc2ssaidcohen@gmail.com

Secretariatc2s.boudignon@gmail.com

Responsable pédagogique : Saïd COHEN

06.60.72.54.67

contact@c2s-formation.fr

Responsable pédagogique massage bébé :

Christel Boudignon

06.58.43.80.68

christel.boudignon@gmail.com