

LE STRETCHING NIVEAU 2



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

- ✓ Retour sur le Niveau 1
- ✓ Séance active N2
- ✓ Perfectionnement : Anatomique, physiologique et psychologique
- ✓ Approfondissent des adaptations aux publics : Sportif / Sédentaire Séniors / Enfants / Femme enceinte
- ✓ Perfectionnement des étirements : Approfondissent des techniques et de leurs objectifs en fonction de l'objectif
- ✓ 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.
- ✓ Cette formation est basée sur une mise en pratique, des évaluations et des expérimentations personnalisées pour que chaque participant soit acteur de sa progression.
- ✓ Formation à dominante action.

RÉF : S2

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

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