

# APPRENDRE LES ÉTIREMENTS

## OUTILS DE QUALITÉ DE VIE



### OBJECTIFS

- ✓ Être capable d'utiliser différents étirements en fonction de mes besoins au quotidien

### PUBLIC

- ✓ Tous public

### PROGRAMME

- ✓ Séance active
- ✓ Définition : Buts et bienfaits des étirements R Anatomique, physiologique et psychologique
- ✓ Objectif :  
Conserver ou acquérir de la souplesse  
Utiliser les assouplissements pour réduire les tensions musculaires lors de l'activité  
Principes fondamentaux des étirements
- ✓ Mise en application :
- ✓ Ateliers de travail
- ✓ Comment adapter mes étirements à mon activité
- ✓ Mise en situation et retour sur la mise en place des points d'amélioration

### METHODES PÉDAGOGIQUES

- ✓ Cette formation est basée sur une mise en pratique, des évaluations et des expérimentations personnalisées pour que chaque participant soit acteur de sa progression.

RÉF : AEOQV

DURÉE : 1 jours / 7 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. Intervenant sport santé, 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)