



Comité Régional
Grand-Est

*Pour transmettre les corrections posturales justes
et proposer des mouvements originaux*



→ PUBLIC

- Titulaire du diplôme animateur 1er degré adulte ou senior
- Titulaire du CQP ALS AGEE
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP-STAPS...)

→ PRÉ-REQUIS

- Animateur licencié FFEPGV
- Certificat médical
- PSC1
- *Ce module de formation ne nécessite pas d'avoir validé le module Basic Tendance*

→ OBJECTIFS

- Intégrer les principes fondamentaux du stretching
- Maîtriser les différents étirements de base
- Maîtriser les étirements avec partenaire
- Maîtriser la construction chorégraphique en associant plusieurs étirements
- Travailler sa réalisation individuelle dans chaque étirement

CONTENUS

- Les techniques d'étirement
- La physiologie des étirements
- Les bons placements corporels et leur enseignement
- Les combinaisons des étirements de base avec d'autres techniques comme la danse et le yoga
- La connaissance des principaux muscles réalisant les mouvements
- Les manières de corriger efficacement
- Le vocabulaire imagé au bon moment
- La réalisation d'un enchaînement de mouvements fluides et logiques en musique

SUPPORTS REMIS AUX STAGIAIRES

- Remise du manuel pédagogique Stretching avec son DVD

POINTS FORTS

- Alternance de temps de formation théoriques et pratiques
- Appropriation d'outils pédagogiques (DVD et Manuel)

ENCADREMENT

Intissar WERLÉ Directrice de Formation COREG EPGV Grand Est, et Dominique BELOTTI Conseillère de Formation COREG EPGV Grand Est

VALIDATION DE LA FORMATION

Participation intégrale à la formation avec certification fédérale Stretching

DEROULEMENT

→ Durée : 14 heures

2 sessions de formation	
Ensisheim proche Mulhouse (68)	Troyes (10)
14 et 15 octobre 2017	10 et 11 mars 2018

COÛTS

→ 17€/h en centre de formation soit 238€ et 15 euros de frais de dossier

→ Frais annexes (restauration, hébergement, déplacements) non compris.

Financement possible auprès de votre OPCA, renseignez-vous auprès du secrétariat.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

COREG EPGV Grand Est

Maison Régionale des Sports - 13 rue Jean Moulin
– 54510 TOMBLAINE

Tel : 03 83 18 87 27

E-mail : formation@epgv-grandest.fr

Site internet : www.epgv-grandest.fr

Date limite d'inscription : **2 semaines** avant le début de la session de formation

Nombre de places : 25 maximum

