

Formation Continue

STRETCHING



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

PUBLIC

- Titulaire du diplôme animateur 1^{er} 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 à la FFEPGV
- Certificat médical
- Formation 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 individuel dans chaque étirement

CONTENUS DE LA FORMATION

- 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

Un manuel pédagogique et un DVD vous seront remis à l'issue de la formation.



Formation Continue

STRETCHING

POINTS FORTS

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

ENCADREMENT

Ludovic Delval, Cadre Technique Régional et Dominique Belotti, Conseillère de Formation.

VALIDATION DE LA FORMATION

Participation intégrale à la formation avec certification fédérale Stretching.

DÉROULEMENT

- Durée : 14 heures
- Dates : 17 et 18 avril 2019
- Lieu : Tomblaine (54)

COÛT DE LA FORMATION

- 17€/h en centre de formation soit 238€, et 15€ de frais de dossier
- Frais annexes (restauration, hébergement, déplacements) non compris

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

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

COREG EPGV Grand-Est – MRS – 13 rue Jean Moulin CS70001 – 54510 TOMBLAINE

☎ 03 83 18 87 27 / ✉ formation@epgv-grandest.fr

Date de limite d'inscription : 30 mars 2019

Nombre de places maximum par session de formation : 25

Retrouvez l'ensemble de notre offre de formations sur notre site : epgv-grandest.fr

