

# Formation Continue

## STRETCHING



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

### **PUBLIC**

- Titulaire du diplôme animateur 1<sup>er</sup> 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 individuelle 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

Intissar Werlé, Directrice de Formation et Annette Marchal, Conseillère de Formation.

### VALIDATION DE LA FORMATION

Participation intégrale à la formation avec certification fédérale Stretching.

### DÉROULEMENT

- Durée : 14 heures
- Dates : 16 et 17 novembre 2019
- Lieu : Wittenheim (68)

### COÛT DE LA FORMATION

→ 36€/h en centre de formation soit 504€, et 15€ de frais de dossier

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

*Financement possible auprès de votre OPCO, renseignez-vous auprès du secrétariat. En cas de refus de financement (justificatif à l'appui), possibilité de bénéficier d'aides du COREG.*

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

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

☎ 03 83 18 87 27 / ✉ [contact@coreg-grand-est.epgv.fr](mailto:contact@coreg-grand-est.epgv.fr)

Date de limite d'inscription : 2 semaines avant le début de formation.

Nombre de places maximum par session de formation : 25

Retrouvez l'ensemble de notre offre de formations sur notre site : [epgv-grandest.fr](http://epgv-grandest.fr)

