



PROGRAMME DE FORMATION STRETCHING

mis à jour le 31/01/24

Prérequis :

- Avoir un diplôme autorisant l'enseignement de discipline sportive ou de danse
- Avoir des bases solides en anatomie et physiologie

Cible :

- Éducateur sportif : professeur de fitness, professeur d'éducation physique, coach sportif, préparateur physique, entraîneur sportif, animateur sportif
- Professionnels de la santé (kinésithérapeutes, ostéopathes, sages-femmes...)
- Professeurs de danse
- Professeurs de Yoga
- Professeurs de Pilates

Objectifs à atteindre :

- Adapter le cours à plusieurs publics cibles (débutants, intermédiaires, expérimentés)
- Concevoir et animer des séances de stretching de qualité, individuelles ou collectives, tous niveaux
- Enseigner tous les mouvements avec les bons placements
- Reconnaître les défauts de placement ou d'exécution des pratiquants et les corriger

Durée : 1 jour - 7h30

Modalités et délais d'accès : à compter de la signature du devis ou du contrat de formation ou de la convention de formation, le délai d'accès pour débiter la formation est de 2 semaines

Prix : 250€ net de TVA soit 250€ TTC

Contact : Béatrix de Montalier, référente handicap, 07.67.67.27.62, air.studioyoga@gmail.com

STUDIO AIR

YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE

Moyens techniques matériels : salle de 110m², WC accessibilité handicap, vestiaire homme, vestiaire femme, salon avec 2 canapés, bureau, jardin de 80m² avec pelouse et terrasse, tapis, briques, sangles, bolsters, foams rollers, rings, swiss ball, bands, ordinateur, slides, rétro-projecteur, manuel de formation.

Moyens techniques humains : formateur (Béatrix de Montalier)

- Master Trainer Port de Bras
- Pilates Matwork 1, 2, 3, femme enceinte et sénior, petit matériel
- Brevet d'état des métiers de la forme
- 500h RYS de professeur de Yoga
- Diplôme de fin d'études du Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris en danse contemporaine

Méthodes mobilisées : démonstration et enseignement du formateur

Émargement : feuille d'émargement à signer en ligne

Évaluation : mise en situation d'enseignement pour la validation de formation

Méthodes de validation : attestation de fin de formation et certificat de réalisation

Accessibilité : en cas de situation de handicap, une étude de faisabilité sera faite afin de proposer une formation adaptée. Une salle de formation répondant aux normes d'accessibilité d'accueil du public est mise à disposition.

Indicateurs de résultats :

Nombre de stagiaires (2021-2024) : 206

Taux de satisfaction (2023-2024) : 98,18%

3 personnes sur 4 ont renouvelé leur confiance en suivant d'autres formations chez nous

09h30 - 10h00 : Accueil et présentation

10h00 - 10h45 : Rappel anatomie, physiologie

10h45 - 11h30 : Introduction Stretching

11h30 - 12h15 : Étirement statiques (passif et actif)

12h15 - 13h00 : Étirements dynamiques (balistique)

13h00 - 14h00 : Pause déjeuner

14h00 - 14h45 : Étirements activo dynamiques

14h45 - 15h30 : Étirements activo passifs

15h30 - 16h15 : Préparation personnelle pour évaluation

16h15 - 17h45 : Passages en situation et retours

17h45 - 18h00 : Bilan et fin de formation