



## PROGRAMME DE FORMATION PORT DE BRAS™ INTRODUCTION

Mis à jour le 20/10/23

**Prérequis :** aucun

**Cible :**

- Édicateur 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 un public débutant
- Animer des séances de Port De Bras de qualité, individuelles ou collectives, pour un public débutant
- Enseigner tous les mouvements avec les bons placements
- Reconnaître les défauts de placement ou d'exécution des pratiquants et les corriger

**Durée :** 2 jours - 15h

**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 débuter la formation est de 2 semaines

**Prix :** 500€ net de TVA soit 500€ TTC

**Contact :** Béatrix de Montalier, référente handicap, 07.67.67.27.62, [air.studioyoga@gmail.com](mailto:air.studioyoga@gmail.com)

**Moyens techniques matériels :** salle de 110m<sup>2</sup>, WC accessibilité handicap, vestiaire homme, vestiaire femme, salon avec 2 canapés, bureau, jardin de 80m<sup>2</sup> 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
- Certificat Pilates Matwork 1, 2, 3
- Brevet d'état des métiers de la forme
- Diplôme 500h RYS de professeure de Yoga
- Diplôme de fin d'études du Conservatoire National Supérieur de Musique et 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

**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 (2021-2023) : 190

Taux de satisfaction (2023) : 98,08%

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

## **JOUR 1**

13h45 - 14h00 : Accueil des participants et présentation des 2 jours de formation

14h00 - 15h00 : Master Class Port de Bras™

15h00 - 20h00 : Perfectionnement de la technique et du placement des mouvements

20h00 - 20h15 : Distribution des blocs de travail pour les passages en situation du lendemain

## **JOUR 2**

12h00 - 14h00 : Passages en situations / feedback

14h00 - 15h00 : Découverte Port De Bras™ Band et Ball

15h00 - 18h00 : Perfectionnement de la technique et du placement des mouvements

18h00 - 19h00 : Master Class Port de Bras™

19h00 - 20h00 : Découverte Air Dancing Yoga

20h00 - 20h30 : Bilan et fin de formation