

PROGRAMME DE FORMATION STRETCHING

Mis à jour le 01/10/23

Prérequis :

- Être titulaire d'une carte professionnelle d'éducateur sportif
- Ou de tout autre diplôme similaire permettant l'enseignement de discipline sportive en France ou être en cours de formation (CQP, BPJEPS...)
- Être un professionnel de la santé autorisé à enseigner comme les kinésithérapeutes

Objectifs / Aptitudes / Compétences :

- Être capable d'enseigner un cours de stretching, tous niveaux
- Maîtriser l'anatomie et la physiologie en rapport au cours de stretching
- Maîtriser les différents types de stretching

Durée : 1 jour - 7h

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 : 250€ net de TVA soit 250€ TTC

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

Méthodes mobilisées :

Manuel de formation

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) : 182

Taux de satisfaction (2023) : 97,92%

Taux de confiance (2021-2023) : 75% ont suivi d'autres formations chez nous

Programme de formation :

10h00-10h30 : Accueil, présentations, mise en route

10h30-11h30 : Master Class

11h30-11h45 : Retour de séance

11h45-12h30 : pause déjeuner

12h30-13h00 : anatomie

13h00-13h30 : physiologie

13h30-15h30 : les différents types d'étirements et d'exercices

15h30-15h45 : petite pause

15h45-16h00 : distribution des consignes pour les passages

16h00-16h30 : préparation personnelle

16h30-17h45 : passages en situation et retours

17h45-18h00 : bilan de formation