



PROGRAMME DE FORMATION PORT DE BRAS™ INTRODUCTION

mis à jour le 22/04/24

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 : 2,5 jours - 20h (15h synchrone + 5h asynchrone)

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

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) : 264

Taux de satisfaction (2023-2024) : 97,24%

Plus de 3 personnes sur 4 nous font confiance en suivant d'autres formations chez nous

FORMATION ASYNCHRONE

5h de préparation personnelle

(consulter le manuel, regarder la vidéo, apprendre la chorégraphie choisie par le stagiaire)

FORMATION SYNCHRONE

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