



## PROGRAMME DE FORMATION PORT DE BRAS™ BASIC

mis à jour le 29/04/24

**Prérequis :** avoir validé la formation Port De Bras™ Introduction

**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 plusieurs publics cibles (débutants, intermédiaires, expérimentés)
- Concevoir et animer des séances de Port De Bras de qualité, individuelles ou collectives, pour un public intermédiaire à expérimenté
- 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](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.

# STUDIO AIR

YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE

## **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™ Basic

15h00-17h00 : Passages en situation, feedback, création et perfectionnement de la pédagogie

17h00-20h00 : Apprentissage de la classe Port De Bras™ Basic (début)

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

### **JOUR 2**

12h00-14h00 : Passages en situations / feedback

14h00-17h00 : Apprentissage de la classe Port De Bras™ Basic (suite)

17h00-18h00 : Passages en situations / feedback

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

19h00-20h00 : Master Class Air Dancing Yoga

20h00-20h30 : Bilan et fin de formation