Cette formation permet à l'animateur de découvrir ou d'approfondir des séquences de techniques douces afin d'enrichir le contenu de ses séances d'entretien corporel.

Découverte et/ou approfondissement des techniques de relaxation, du stretching tridimensionnel et d'analyse du mouvement (tirée de la méthode feldenkrais).

Public

- Titulaire du diplôme « animateur 1er degré Adultes en salle »
- Titulaire du CQP ALS option AGEE ou Instructeur FITNESS cours collectifs
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif

Prérequis

- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)

Accessibilité

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations. Faites-le nous savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

Objectifs de la formation

- Découvrir, s'approprier ou approfondir ses connaissances de techniques douces
- Savoir guider des séquences en toute sécurité, adaptées au niveau des pratiquants.
- Respecter les fondamentaux des techniques douces, zen.
- Créer des situations, des taches motrices, basées sur des étirements dynamiques dans l'espace par le tridimensionnel, des analyses du mouvement (méthodologie Feldenkrais) et sur la récupération du pratiquant par la relaxation.
- Savoir, guider et réguler un travail autonome, au sein de son groupe, afin d'obtenir un bien-être physique et mental propre à chacun.

Contenus

- Connaissances théoriques et pratiques des méthodes : analyse du mouvement, stretching, stretching tridimensionnel et relaxation.

Outils de Formation

- Cours magistraux.
- Mise en pratique sur le terrain.
- Travail en autonomie pour appropriation des techniques

Moyens techniques et pédagogiques

- Power point et supports papier.
- Séquences animées par formateur.
- Création séquences et animation stagiaires.

Directeur de formation, Formateurs et/ou Intervenants

- Véronique RULLIER

Modalité de validation

- Feuilles de présence et d'émargement
- Evaluation formative : mises en situation pratique et animation de séquences

Modalités de certification

- Avoir suivi intégralement la formation
- Formation non certifiante

Points forts

- Une formation modulaire pour enrichir ses compétences d'animateur
- Un contenu indispensable pour répondre aux demandes des pratiquants
- Possibilité de continuum de formation avec les formations complètes ci-dessous :

Body zen, Feldenkrais, stretching, stretching tridimensionnel et journée zen/stage 2

Date(s), lieu(x) et volume horaire

- Le samedi 13 janvier 2024 Clermont-Fd (63)
- 7h en centre

Nombre de participants

- 14

Date limite d'inscription

- 15 jours avant le début de la formation

Frais de formation

- Frais d'inscription 20€
- Frais pédagogiques : 280€
- Frais annexes (transport, hébergement,) : à la charge du stagiaire/ club

(En cas de non-financement de votre formation, merci de vous rapprocher du Service Formation pour une étude individualisée)

Renseignements et inscription

Comité Régional EPGV Auvergne Rhône-Alpes – Antenne Formation

Domaine de la Brunerie – 180 boulevard de Charavines -38500 VOIRON

Tel : 04.76.66.92.33 -Email : formation.aura@comite-epgv.fr

SIRET : 402 339 394 00056 - Déclaration d'activité n° /83630362363