

STRETCHING

2 jours - 14h de formation
Visioconférence et/ou présentiel



Utiliser intelligemment cette pratique pleine de bienfaits pour le corps et l'esprit

Objectifs préagogiques

- Apprendre les mécanismes physiologiques régissant la souplesse dans le corps humain
- Comprendre quand et comment utiliser le stretching, ou ne pas l'utiliser, pour profiter de ses bienfaits
- Apprendre à créer et coacher des séances de stretching

Pré-requis

- Tout diplôme d'éducateur physique et sportif (CQP, DEUST, BPJEPS, Licence STAPS,...)

Programme

En théorie:

- Anatomie / Physiologie
- Types de stretching (actif, passif, activo-dynamique, CRE, ...)
- Méthodologie de création de séances
- Chaînes musculaires et facteurs limitants

En pratique:

- Suivi de 2 séances de stretching (passif, actif)
- Nombreuses mises en situation et ateliers de coaching et de pratique
- Panel de postures et d'évolutions avec et sans matériel