

Cette formation permet à l'animateur de découvrir de nouvelles méthodes d'apprentissage afin d'enrichir le contenu de ses séances à travers des séquences de techniques douces.

Public

- Titulaire du diplôme « animateur 1er degré Adultes en salle »
- Titulaire du CQP ALS option AGEE
- Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention 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

- Connaître et s'approprier la méthodologie Feldenkrais et les techniques du stretching tridimensionnel.
- Savoir guider des séquences en toute sécurité, adaptées au niveau des pratiquants.
- Respecter les fondamentaux des techniques douces.
- Créer des situations, des tâches motrices, basées sur l'analyse, les variations du mouvement, les capacités et les ressentis des pratiquants.
- Savoir guider et réguler un travail autonome, kinesthésique, au sein de son groupe, afin d'obtenir un bien-être physique et mental propre à chacun.
- Optimiser ses performances physiques et techniques.
- Approfondir ses connaissances de son propre schéma corporel.

Contenus

- Connaissances théoriques des méthodes :
 - Feldenkrais
 - Stretching
 - Stretching tridimensionnel
- Perfectionnement du schéma corporel en adéquation avec la gestion du poids du corps en travail statique et actif.
- Séquences d'activités physiques de ces deux techniques.

Moyens techniques et pédagogiques

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

Outils de Formation

- Supports digitaux et 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
- Formation non certifiante

Points forts

- Une formation modulaire pour enrichir ses compétences d'animateur
- Un contenu indispensable pour répondre aux demandes des pratiquants

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

- Le samedi 10 juin 2023 à Chambéry (73)
- 7h en centre

Nombre de participants

- 15

Date limite d'inscription

- 15 jours avant le début de la formation

Frais de formation

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

(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