FICHE PROGRAMME DE FORMATION

STRETCHING

PROGRAMME

JOUR 1

9h45 - 10h15
• Préparation de la salle / Accueil / Administratif

10h15 - 10h30
• Présentation de la formation

10h30 - 12h00
• Introduction
• Définition
• Comment encrer le stretching dans la vie de tous les jours ?
• Mécanismes physiologiques
• Intégrer les principes physiologiques mis en cause pendant le stretching

12h10 - 13h00
• Pratique - Les différents types d'étirements
• Comment utiliser les différents types d'étirements pour un échauffement, un stretching passif,...
• Échanges

13h00 - 14h00
• Pause déjeuner

14h00 - 16h00
• Retour sur la pratique du matin
• Le stretching et l'effort
• Tensions musculaires et équilibre du squelette

16h00 - 16h45
• Pratique - Segments, chaînes musculaires et facteurs limitants

16h55 - 18h00
• Séance stretching

JOUR 2

8h45 - 9h00
• Accueil / Administratif

Attention, les horaires ci-dessous sont donnés à titre indicatif. Ils sont susceptibles d'être modifiés en fonction des besoins.

FICHE PROGRAMME DE FORMATION

9h00 - 10h00
• Séance dynamique de Stretching

10h10 - 11h00
• Construction de séance
• Les différences d'échauffements musculaires et cardio vasculaires et leur nécessité

11h00 - 12h00
• Pratique
• Création d'un échauffement et un petit enchaînement fluide et intelligent pour un groupe musculaire choisi (supérieur, antérieur, postérieur, inférieur, ceinture scapulaire, ...)

12h00 - 13h00
• Pause déjeuner

13h00 - 13h30
• Retour sur les pratiques

13h30 - 14h50
• Principe Mécanique
• Révision Anatomique

15h00 - 16h30
• Mise en pratique des apprentissages de la formation
• Partage d'un panel d'étirements et de leurs évolutions et/ou leurs adaptations

16h30 - 17h00
• Évalutation QCM

MISE À JOUR : 28/12/2020

INFOS & INSCRIPTIONS

SAS LEADERFIT'
+33 (0)2 47 55 66 01 - contact@leaderfit.com
32, rue Augustin Fresnel
37170 Chambray-Lès-Tours
Organisme de formation continue

VITALYS SARL
LUX : 20 99 26 76 - **BEL :** 063 86 02 00
belux@groupe-leaderfit.com
20, rue du commerce L-3450 DUDELANGE
Grand Duché du Luxembourg

RCS TOURS 423 277 565 SIRET 423 277 565 00077 - NAF 8559A
TVA LU 18538688 TVA BE 0823263348 - 116437/A - 116437/B

Attention, les horaires ci-dessous sont donnés à titre indicatif. Ils sont susceptibles d'être modifiés en fonction des besoins.