



FORMATION FEMME ENCEINTE & SÉNIOR

1ERE JOURNÉE

10h00-10h30	ACCUEIL & PRESENTATION <ul style="list-style-type: none"> ➤ Accueil des participants ➤ Présentation du manuel, de la formation ➤ Présentation du formateur
10h30-12h30	THEORIE DE LA FEMME ENCEINTE <ul style="list-style-type: none"> ➤ le questionnaire ➤ la grossesse pas à pas (chaque trimestre) ➤ les changements physiques, physiologiques, biomécaniques et psychologiques durant la grossesse ➤ test de diastasis
12H30-13H30	<i>DEJEUNER</i>
13h30-14h30	LES 15 MOUVEMENTS DE BASE <ul style="list-style-type: none"> ➤ adaptation des mouvements en fonction des personnes ➤ travail en groupe de recherche et d'exécution ➤ utilisation de matériel
14h30-16h30	ÉTUDES DE CAS
16h30-17h30	SUIVI D'UN COURS DESTINÉ AUX FEMMES ENCEINTEES

2EME JOURNÉE

9h00-9h30	ACCUEIL & PRESENTATION <ul style="list-style-type: none"> ➤ Accueil des participants ➤ Présentation du manuel, de la formation ➤ Présentation du formateur
9h30-12h30	THEORIE DES SENIORS <ul style="list-style-type: none"> ➤ le questionnaire ➤ les effets de l'âge et adaptations pédagogiques ➤ les systèmes somatosensoriels, vestibulaire, la vision, l'audition ➤ les problèmes liés à l'âge
12H30-13H00	<i>DEJEUNER</i>
13H00-15H00	LES 15 MOUVEMENTS DE BASE <ul style="list-style-type: none"> ➤ adaptation des mouvements en fonction des personnes ➤ travail en groupe de recherche et d'exécution ➤ utilisation de matériel
15H00-17H00	SUIVI D'UN COURS DESTINÉ AUX SENIORS

Pour valider ce module la réussite au questionnaire QCM de validation des acquis est indispensable.

SARL LEADERFIT'
 9 rue du Général Mocquery 37550 Saint Avertin
 Organisme de formation continue
 RCS TOURS 423 277 565
 SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

VITALYS SARL
 13 route de Zoufftgen
 L-3598 Dudelange-Luxembourg
 TVA LU 18538688
 TVA BE 0823263348
 116437/A - 116437/B