STRETCHING: INTERÊTS, MÉTHODES ET PÉDAGOGIE

CAP'FORMATIONS Sport

DURÉE

3 jours (21h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance ni expérience dans le stretching n'est requise pour participer à la formation.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences

TARIF

750 € en présentiel ou à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

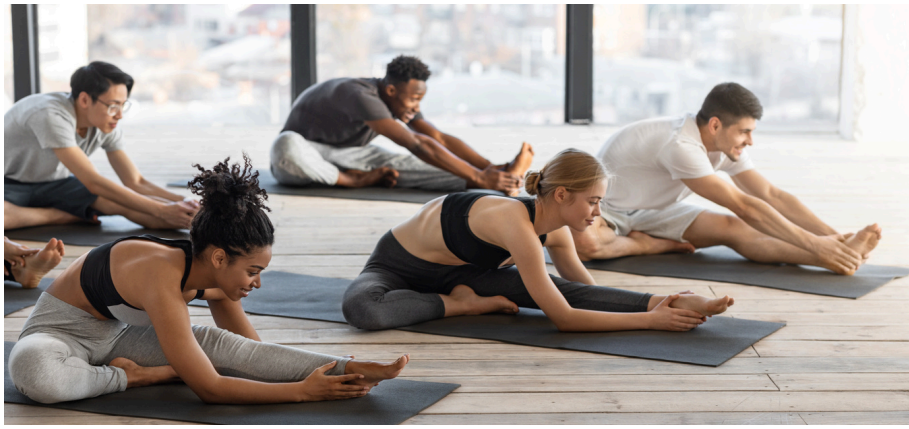
Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.

PRÉAMBULE

Le stretching (ou étirement) est une pratique physique permettant au tissu musculaire de retrouver sa position et sa longueur initiale suite à une contraction du muscle. Différentes méthodes existent : le Stretching Lourd, Passif, CRE, Dynamique, Postural, Actif Dynamique Lent... Chacune de ces méthodes présente des intérêts et des bénéfices qui lui sont propres.

Le stretching peut être utilisé dans le but d'améliorer des performances sportives, toutes disciplines confondues, mais également dans un objectif de santé ou de bien-être du pratiquant, aussi bien mental que physique. Lorsque l'encadrement est maîtrisé et la pratique individualisée, cet outil de l'entraînement présente peu de contre-indications et peut être utilisé à tout âge et auprès d'un public très varié. Animer des séquences/séances de stretching compte parmi les compétences essentielles pour proposer un encadrement de qualité et sécuritaire.

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les compétences théoriques, techniques et pédagogiques fondamentales nécessaires à l'encadrement sécuritaire de séances de stretching.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport, de la danse ou de la santé souhaitant se former aux techniques du stretching afin d'accompagner la pratique de leurs bénéficiaires dans le cadre de leur préparation à l'effort, de leur récupération, ou lors de séance complète d'étirements dans un objectif de bien-être.

Peut animer des séances de stretching toute personne détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : éducateur/coach sportif, enseignant d'EPS, enseignant en APA… (Art. L212.1 du Code du Sport).
Peuvent également utiliser le stretching dans le cadre des prérogatives de leur diplôme : les professionnels de santé ainsi que les professeurs de danse.

OBJECTIFS ET CONTENU

À l'issue de la formation vous serez capable de :

Connaître les différentes méthodes de stretching, leurs intérêts et leurs contraintes [JOUR 1 et 2]
- Méthode du Stretching Lourd
- Méthode du Stretching Passif
- Méthode du CRE / PNF
- Méthode de l'Actif Statique
- Méthode du Stretching Postural
- Méthode du Stretching actif dynamique lent

Intégrer les dimensions physiologiques et anatomiques du stretching dans une séance [JOUR 2 et 3]
- Les différentes actions physiologiques du corps en fonction de chaque méthode
- Anatomie et mécanique corporelle liées au stretching
- Les risques physiologiques et blessures potentielles liés à une mauvaise utilisation de l'outil

Préparer et animer des séances en groupe ou dans le cadre d'un programme personnalisé [JOUR 2 et 3]
- L'adaptation et l'encadrement d'un cours de stretching en fonction du public concerné et de l'objectif visé (public, voix, musique, choix d'exercices, options, déroulé…)
- L'individualisation des séances en prenant en compte le profil santé et les possibilités/contraintes du pratiquant
- Les bénéfices et les risques de l'outil stretching dans la préparation physique et/ou sportive
- Les principes sécuritaires à respecter pour animer des séances/séquences de stretching
- L'utilisation de matériel au bénéfice du stretching

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, le formateur utilisera :
- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de QCM et/ou mise en situation pédagogique ;
- Un questionnaire de satisfaction à chaud ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.

FORMATEUR

Jérémie FROMONT

BPJEPS AGFF (Activités Gymniques de la Forme et de la Force)

Licence STAPS Education et motricité

DEJEPS HMFA (Halterophilie, musculation et force athlétique)

06 46 79 13 85
capformationssport@gmail.com
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.