

PROGRAMME DE FORMATION e-learning

EN TOUT OU PARTIE À DISTANCE



INTITULE DE FORMATION : « STRETCHING »

OBJECTIFS : Etre capable d'enseigner les différentes méthodes physiologiques
Etre capable de proposer les méthodes de stretching en fonction des besoins
Savoir réaliser, encadrer et adapter les sessions de stretching en fonction des activités

PUBLIC CONCERNÉ

Educateurs sportifs
Préparateurs physiques
Danseurs
Coachs sportifs
Kinésithérapeutes
Ostéopathes

PRÉREQUIS

Etre en possession du BPJPS (Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'éducation Populaire et du Sport) **ou** du CQP ALS AGEE (Certificat de Qualification Professionnelle animateur Loisir Sportif option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expressions) **ou** Diplôme d'état de danse **ou** Licence STAPS

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

Durée globale estimée :
20 h à distance, dont 4 h en visio

Dates de la formation :
du 01/01/23 au 30/12//2024

Coût de la formation : 300,00 €

CONTENU DE LA FORMATION

Théorique : système nerveux, les réflexes (myotatiques / inverses), les différentes phases d'étirement

Pratique : posture et pratiques, posture et adaptation, concevoir, animer et adapter une session

MODALITÉS D'ASSISTANCE PÉDAGOGIQUE

Formatrice : Lobo Odette, née le 08/10/1969, diplômée d'état des métiers de la forme et des activités physiques sportives pour tous,
Instructeur : Pilates (niveaux complets), marche nordique, yoga et posturologie (1^{er} module)

MODALITÉS D'ASSISTANCE TECHNIQUE

Courriel, chat/forum, téléphone, visioconférence.
L'assistance est synchrone pour le volet administratif, les cours en visio et asynchrone pour les contenus d'apprentissage et vidéo, quizz et QCM. Les réponses se font par retour de mail ou chat, fréquence : 1 à 2 fois par semaine.

TYPE D'ACTIVITÉS EFFECTUÉES ET DURÉE ESTIMÉE

Classe virtuelle : 4 heures de visioconférence / 30 mn d'assistance téléphonique par semaine / 30 h minimum de travail en ligne pour apprendre les postures, par le biais de vidéo (validité du module : 3 mois)
Livret de formation : téléchargeable pour chaque module

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation des acquis : quizz et QCM
La nature des travaux : le stagiaire doit participer à un cours en visio avec le formateur
Durée estimée : 1 h
La nature de l'évaluation : être capable de suivre une session en live avec les adaptations
La durée : 1 h

MOYENS TECHNIQUES

Plateforme E-learning, visioconférence, suivi vidéo