

## OBJECTIFS

- Etre capable de construire, d'animer et de faire évoluer une séance spécifique de stretching

## PUBLIC

- Educateurs, animateurs sportif et toutes personnes désirant se perfectionner dans la méthode

## PREREQUIS

- Aucun

## PROGRAMME

- Séance active
- Rappel des grands principes
- Définition / Buts et bienfaits / Publics / Types d'étirements
- Les différentes méthodes d'étirements
- Iso stretching / CRE (activo-passif) / Postural / Passive / Le pilates

Anatomie des étirements :

- Biomécanique du mouvement : Muscles, articulations, ligaments, capsules articulaires, butées osseuses
- Applications actives aux étirements

Physiologie des étirements :

- Propriété musculaire et Propriété nerveuses (proprioception)
- Notion de tonus (la posture et le maintien) application active aux étirements

Facteurs influençant la souplesse

- Définition de la souplesse
- Facteurs d'amélioration : Anatomique / Physiologique / Diététique / Psychologique

Mise en application :

- Ateliers de travail et préparation de séances à thème sur une ou plusieurs méthodes
- Mise en situation et retour sur la mise en place des points d'amélioration

## METHODES PEDAGOGIQUES

- Cette formation est basée sur une mise en pratique, des évaluations et des expérimentations personnalisées pour que chaque participant soit acteur de sa progression.

## EVALUATIONS

- A la fin de la formation, vous maitriserez les différentes techniques d'étirements et serez capable de mettre en place des séances adaptées de niveau confirmé et de guider chaque participant de manière personnalisée.

## INFORMATIONS

- Durée : 21 heures sur 3 jours / Ref : FST2

## CONTACTS

Saïd COHEN  
06.60.72.54.67  
contact@c2s-formation.fr

C2S Formation  
3, rue des hauts d'Artigny  
37530 CHARGE  
N° SIRET : 80916750500019

Site internet  
[www.c2s-formation.fr](http://www.c2s-formation.fr)