

**Samedi 20 et dimanche 21
juillet 2024**

- Stage de perfectionnement -

- Etirements et alignement postural –

Coût : Formation offerte par le Comité Régional Sports pour Tous Nouvelle Aquitaine à tous les animateurs de nos clubs Sports pour Tous. (360 € pour les animateurs extérieurs à notre fédération.)

Lieu : CREPS de Bordeaux

Intitulé de formation : Stage de perfectionnement : Etirements et alignement postural

Animateur : Lydie Battaglia

- Assistante Technique Régionale 33 Sports Pour Tous
- Formatrice aux métiers du sport santé bien-être et à la Méthode A.P.O.R du Dr Bernadette De Gasquet
- Membre Equipe Formateurs Sports pour Tous
- Enseignante (BP AF) Pilates-Yoga-Gym douce-De Gasquet-Garuda-Stretching Postural JP Moreau Animatrice ASEPT (Association Santé-Education-prévention)

Objectif de la formation :

- Revoir les grands principes des étirements (Physio – anatomie)
- Comment créer une séance de stretching cohérente
- Aller plus loin dans les techniques d'étirement et prendre soin des alignements posturaux : Il s'agira de partir de votre vécu c'est-à-dire les étirements que vous amenez dans vos retours au calme ou dans une séance de stretching, pour les revisiter, notamment ceux qui vous mettent en difficulté, pour mieux les appréhender et aller plus loin dans leur réalisation et dans vos consignes.
- Initiation aux stretching postural Méthode Jean Pierre Moreaux

Méthodes Pédagogiques : Cet apprentissage sous forme d'atelier et de pratiques vous permettra d'être plus performant et précis, pour amener vos étirements et en toute sécurité, pendant vos séances, ainsi que de proposer des séances complète de stretching dans votre club.

Nombre de place : 20 maximum

Inscriptions :

karine.deschamps@sportspourtous.org / 06 45 97 58 61

