

## STRETCHING MOBILITY

### Cadre pédagogique de la formation :

#### DURÉE :

**14 heures de formation au total dont :**

- Asynchrone (e-learning) : 0 heures
- Synchrone (distanciel) : 14 heures

#### FORMATEURS :

- Delphine BOEGLI
- Stefano RIZZI

#### PRE REQUIS :

La formation s'adresse aux professionnels du sport, de la santé, de la danse et/ou du bien-être ayant pour objectif d'intégrer les techniques de stretching à leur pratique professionnelle.

#### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

##### A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- ✓ Analyser les attentes des clients et définir des objectifs de séance
- ✓ Utiliser les principes fondamentaux de la pratique du stretching, ses buts et ses bienfaits
- ✓ Concevoir une séance de stretching
- ✓ Proposer des adaptations ainsi que des évolutions aux étirements
- ✓ Animer une séance de stretching en groupe

#### PROGRAMME & OBJECTIFS OPÉRATIONNELS :

Vous effectuerez tout d'abord **un bilan initial de positionnement** avec nos équipes. Vous rentrerez ensuite en phase formative et pratique, laquelle se compose de :

- ✓ Connaître les notions fondamentales d'anatomie, de physiologie, de biomécanique et de myologie
- ✓ Connaître les techniques posturales et leurs différences
- ✓ Appliquer la pédagogie propre à une séance de stretching
- ✓ Animer une séance de stretching (basique et tonique)
- ✓ Diversifier une séance de stretching

#### MOYENS ET MODALITES PEDAGOGIQUES

**Approche pédagogique :** Alternance d'apports théoriques, partage d'expériences & mises en situation.

**Moyens pédagogiques :** en distanciel, la formation se déroule via une plateforme de visioconférence (Zoom). En présentiel, la formation se déroule dans une salle de Leaderfit' équipée du matériel nécessaire (tapis, accessoires, etc.).  
Un manuel de formation est remis au stagiaire.

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames  
+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)  
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

## STRETCHING MOBILITY

### EVALUATION

Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames  
+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)  
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

## STRETCHING MOBILITY

### Programme de la formation :

#### Jour 1 (avec formateur) :

\*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
10h-10h30	Accueil - présentation	Tour de table. Objectifs de la formation et déroulement
10h30-12h	Apports théoriques	Introduction Définition Comment encrer le stretching dans la vie de tous les jours ? Mécanismes physiologiques Intégrer les principes physiologiques mis en cause pendant le stretching
12h-13h	Pratique	Les différents types d'étirements Comment utiliser les différents types d'étirements pour un échauffement, un stretching passif,... ? Feedback - échanges
13h-14h	⌚ Pause-déjeuner	
14h-16h	Feedback sur la pratique	Retour sur la pratique du matin Le stretching et l'effort Tensions musculaires et équilibre du squelette
16h-17h30	Suite	Pratique Segments, chaînes musculaires et facteurs limitants
17h30-18h	Bilan	Questions/réponses + bilan J1

#### Jour 2 (avec formateur) :

\*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h-10h	Pratique	Séance dynamique de Stretching
10h-11h	Conception de séance de stretching	Construction de séance Les différences d'échauffements musculaires et cardio-vasculaires ainsi que leur nécessité
11h-12h	Pratique	Création d'un échauffement et un petit enchaînement fluide et intelligent pour un groupe musculaire choisi (supérieur, antérieur, postérieur, inférieur, ceinture scapulaire, ...)

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

## STRETCHING MOBILITY

12h-13h	⌚ Pause-déjeuner	
13h-14h30	Feedback	Retour sur les pratiques
14h30-15h	Théorie	Principe mécanique Révision anatomique
15h-16h30	Pratique	Mise en pratique des apprentissages de la formation Partage d'un panel d'étirements et de leurs évolutions et/ou de leurs adaptations
16h30-17h	Évaluation + Bilan de la formation	Évaluation sous forme de quiz + bilan de la formation

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames  
+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)  
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A