



FORMATION STRETCHING POSTURAL

PUBLIC CONCERNÉ ?

ÉDUCATEURS sportif (BEEGDA , BEMF, BPJEPS AGFF, BPJEPS AF).
Animateurs (CQP ALS AGEE).
Les professeurs de danse (DE JEPS DANSE).
Les professionnels de la santé et du bien être.
Les sportifs, athlètes..

OBJECTIFS ?

Découverte du stretching postural bas du corps.
Connaître les différents méthodes de stretching.
Différence entre souplesse et stretching.
Connaître l'anatomie du mouvement afin d'adapter aux niveaux et aux objectifs des pratiquants.
Etre en capacité de reconnaître et repérer les défauts de placement ou d'exécution des pratiquants et savoir les corriger.
Maîtriser la pratique du stretching postural.



FORMATION STRETCHING POSTURAL

PROGRAMME

Historique et présentation et définition du stretching.
Apprentissage de la respiration du stretching.
Apprentissage des différents mouvements , des différentes options et les objectifs.
Mise en pratique : être capable de concevoir une routine en stretching.

LES PLUS

Des moyens techniques et pédagogique pour chaque stagiaires

ACADEMIA SUA
19 rue Pierre de Coubertin
47 000 AGEN
TEL : 07. 69. 07. 50. 75