

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 heures à distance,
dont 4 heures en visioconférence

Dates de la formation :

du 04/03/2026 au 04/03/2027

Coût de la formation : 380,00€ net de taxes
TVA non applicable - article 293B du CGI

CONTENU DE LA FORMATION

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

Pratique : postures et pratiques, postures et adaptations, 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 visioconférence et asynchrone pour les contenus d'apprentissage et vidéo, quiz 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 minutes d'assistance téléphonique par semaine / 20 heures minimum de travail en ligne pour apprendre les postures, par le biais de vidéo

Livret de formation : téléchargeable pour chaque module

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation des acquis : quiz et QCM

La nature des travaux : le stagiaire doit participer à un cours en visioconférence avec le formateur

Durée estimée : 1 heure

La nature de l'évaluation : être capable de suivre une session en live avec les adaptations

La durée : 1 heure

MOYENS TECHNIQUES

Plateforme E-learning, visioconférence, suivi vidéo