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 COP 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 14/01/2026 au 14/01/2027

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 (1er 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