

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