

COACH FORM' PRO

16 Rue Léon BLUM-59239 THUMERIES

Email: coachformpro@gmail.com

Tel: 0683461254



Programme Formation **Force et Flexibilité du rachis**

Durée : 1 journée (7 heures de formation)

Profils des stagiaires :

- Coach Sportifs, professeurs de yoga, professeurs en activités physiques et sportives, BPJEPS
- Kinésithérapeutes, ostéopathes
- Autres thérapeutes ou personnels de santé

Pré- requis souhaités

- BE, BPJEPS, DE masseur kinésithérapeute, DU Yoga, professorat d'EPS ou autres diplômes de niveau 2
- Connaissances en anatomie descriptive, physiologie et biomécanique
- Connaissances et encadrement de différents profils publics (sédentaires, actifs, patients...) présentant des troubles musculo-squelettiques, déconditionnement physique et perturbations émotionnelles

Objectifs de la formation FORCE ET FLEXIBILITÉ DU RACHIS :

- Permettre un gain en mobilité et une efficacité musculaire plus grande chez un patient ou un client présentant un déconditionnement physique ou un déséquilibre des chaînes musculaires du tronc ou une perte de mobilité et de liberté articulaire du rachis
- Détecter les causes des mécanismes incorrects et limitations musculaires (théorie et pratique)
- Mettre en place des séquences d'exercices de remédiation en force, en souplesse, en étirement et en automassages adaptés aux problématiques, troubles ou pathologies du rachis (arthrose, cervicalgie, spondylarthrite ankylosante, lombalgies, sciatalgie ...)

Objectifs pédagogiques :

- Mieux comprendre et analyser une posture, une attitude, un mouvement incorrect afin de déceler les défauts d'alignement et les déséquilibres ostéoarticulaires consécutifs et pourvoyeurs de troubles, maux ou traumatismes chroniques (mal de dos, baisse d'énergie, perte de mobilité, stress physique et émotionnel)
- Mettre en place un protocole d'exercices de remédiation en renforcement et en étirement musculaire et en souplesse articulaire adaptés afin de pallier les déficits fonctionnels et musculaires du rachis

COACH FORM' PRO

16 Rue Léon BLUM-59239 THUMERIES

Email: coachformpro@gmail.com

Tel: 0683461254



Contenu de la formation :

- **Rappels anatomiques de la colonne vertébrale**
- **Analyse des postures et mouvements (tests de référence)**
 - Tests de référence (théorie et pratique)
 - Dépister les causes des mécanismes incorrects et limitations musculaires (théorie et pratique)
- **Exercices de remédiations (protocole de prise en charge)**
 - Exercices de remédiation : prise de conscience de l'alignement postural, de la réorganisation corporelle et fonctionnelle avec et sans matériel
 - Exercices de remédiations en renforcement musculaire des chaînes posturales profondes
 - Exercices d'étirements musculaires
 - Exercices d'automassages avec petit matériel
 - Exercices de mobilité articulaire (routine de mobilité)

Organisation de la formation :

Formatrice : Florence FRANÇOIS

Professeur d'EPS, Diplômée d'Etat de la Forme et Disciplines Associées depuis plus de 30 ans, Diplômée en gestion du stress et des émotions, Personal Traîner auprès de particuliers et salariés d'entreprise, Formatrice, enseignante et responsable de la Licence professionnelle des Métiers de la Forme, de la Santé et du Bien-Être à Lille pendant 10 ans, spécialisée dans les techniques psycho-corporelles, de reconditionnement physique et de Bien- Être tournées vers une prévention et une éducation à la santé de chacun.

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation (salle d'évolution de 36 M2, centre Pharos Kinés, 40 Rue du maréchal Leclerc 59290 WASQUEHAL)
- Livret « apprenant », manuel de formation comportant des connaissances théoriques en anatomie descriptive et fonctionnelle sur les chaînes antérieures et postérieures du tronc, des test progressifs et des exercices de reconditionnement physique et d'étirement, de mobilité avec ou sans matériel
- Documents supports de formation en vidéo projection
- Apports théoriques, exercices et démonstration technique et pédagogique, mises en situations sur cas pratiques
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation (capsules vidéo de séquences d'exercices et ressources numériques)

COACH FORM' PRO

16 Rue Léon BLUM-59239 THUMERIES

Email: coachformpro@gmail.com

Tel: 0683461254



Moyens pédagogiques et techniques :

- Les modalités d'inscription sont précisées sur le bulletin d'inscription joint
- Nombre de places limité

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence signée (état d'émargement par demi-journée de formation)
- Evaluation théorique sous forme de QCM
- Evaluation pratique : mises en situation avec public ou cas concrets
- Retour feed-back sur enseignement et animation
- Questionnaire de satisfaction à chaud de la formation.

Informations accessibilité Handicap :

COACH FORM'PRO s'engage à tout mettre en œuvre pour permettre l'accessibilité de son offre, en fonction des besoins et compte tenu des difficultés particulières liées au handicap des personnes concernées.

Une durée adaptée, des moyens pédagogiques et techniques peuvent notamment être mis en place. Ces adaptations, qui portent sur les méthodes et les supports pédagogiques, peuvent être individuelles ou collectives pour un groupe de personnes ayant des besoins similaires.

Pour les formations, les candidats concernés peuvent, par ailleurs, bénéficier d'aménagements portant sur les conditions de déroulement des évaluations, le cas échéant : majoration du temps imparti pour une ou plusieurs évaluations, étalement sur plusieurs sessions du passage des évaluations et adaptations ou dispenses d'évaluations, etc. rendues nécessaires par certaines situations de handicap.

Contactez-nous afin d'étudier les possibilités de compensation disponibles