

COACH FORM' PRO

16 Rue Léon BLUM-59239 THUMERIES

Email: coachformpro@gmail.com

Tel: 0683461254



Programme Formation

DOS, GESTES ET POSTURES appliqués au Golf

Durée : 14 heures de formation

Profils des stagiaires :

- Professeur de Golf
- Joueurs et Pro Golf
- Kinésithérapeutes, ostéopathes et autres professionnels de santé

Pré-requis souhaités

- BE, BPJEPS, DE en Golf
- DE masseur kinésithérapeute, ou autres diplômes de niveau 2
- Connaissances en anatomie descriptive, physiologie et biomécanique
- Connaissances et encadrement de différents niveaux et profils publics en Golf pouvant présenter des troubles et déséquilibres musculaires, déconditionnement physique

Coût de la formation : 580 €

Objectifs de la formation DOS, GESTES ET POSTURES :

- Permettre d'analyser et de détecter les troubles de la posture en vue de la prise en charge d'un client
- Analyse des gestes & postures en golf les plus courants et pourvoyeurs de traumatismes du rachis, de l'épaule et de la hanche

Objectifs pédagogiques :

- Mieux comprendre et analyser une posture, une attitude, un mouvement, un geste technique 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, stress physique et émotionnel)
- Proposer à vos clients et/ou patients des exercices de reprogrammation en renforcement musculaire et en souplesse articulaire adaptés afin de pallier les déficits fonctionnels et musculaires du corps

COACH FORM' PRO

16 Rue Léon BLUM-59239 THUMERIES

Email: coachformpro@gmail.com

Tel: 0683461254



Contenu de la formation :

JOURNÉE 1 : Analyse des gestes et postures

- Analyse posturale, tests dynamiques (théorie et pratique)
- Exercices de remédiation en Pilates : prise de conscience, réorganisation corporelle et fonctionnelle avec et sans matériel

JOURNÉE 2 : Prises en charge et interventions

- Identification des troubles posturaux et technopathies associés au geste golfique
- Propositions d'exercices de reprogrammations en renforcement, en mobilité articulaire et étirements musculaires pour pallier les déficits fonctionnels et musculaires

Organisation formation et processus d'intervention :

Formatrice : Florence FRANÇOIS

Professeur d'EPS, Diplômée d'État de la Forme et Disciplines Associées depuis plus de 30 ans, Diplômée en gestion du stress et des émotions, Personal Trainer auprès de particuliers et salariés d'entreprise, Formatrice et enseignante des Métiers de la Forme, de la Santé et du Bien-Être à Lille, 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 sur le Golf
- Livret « apprenant », manuel de formation comportant des connaissances théoriques en anatomie descriptive et fonctionnelle, des test progressifs et des exercices de reconditionnement physique et d'étirement, avec ou sans matériel
- Documents supports de formation en vidéo projection
- Apports théoriques sur les troubles posturaux et leurs conséquences
- Exercices et démonstration technique et pédagogique en reconditionnement physique, mobilité et liberté articulaire du rachis, de la scapulo-humérale et de la coxofémorale
- Mises en situations sur cas pratiques par 2
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation (capsules vidéo de séquences d'exercices et ressources numériques)

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)
- Évaluation théorique sous forme de QCM
- Évaluation pratique : mises en situation avec public ou cas concrets
- Retour feed-back sur enseignement et animation
- Questionnaire de satisfaction à chaud de la formation.

COACH FORM' PRO

16 Rue Léon BLUM-59239 THUMERIES

Email: coachformpro@gmail.com

Tel: 0683461254



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