

# COACH FORM' PRO

16 Rue Léon BLUM-59239 THUMERIES

Email: coachformpro@gmail.com

Tel: 0683461254



## Programme : Formation DOS, GESTES ET POSTURES

**Durée** : 14 heures (2 jours de 7 heures de formation)

### Profils des stagiaires :

- Tout public actif, salariés d'entreprises, sportifs actifs ou professionnels
- Coach Sportifs, professeurs de yoga, professeurs en activités physiques adaptées,
- 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 DOS, GESTES ET POSTURES:

- Permettre d'analyser et de détecter les troubles de la posture en vue de la prise en charge d'un patient ou d'un client
- Analyse des gestes & postures professionnels les plus courants **OU** gestes techniques sportifs pourvoyeurs de traumatismes du rachis

### 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 ostéo-articulaires consécutifs et pourvoyeurs de troubles, maux ou traumatismes chroniques (mal de dos, baisse d'énergie, stress physique et émotionnel)
- Vivre ou proposer à vos clients ou patients des exercices de reprogrammation en renforcement musculaire et en souplesse articulaire adaptés afin de pallier aux déficits fonctionnels et musculaires du corps

### Contenu de la formation :

#### JOURNÉE 1 : Analyse des gestes et postures

- Analyse posturale et 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 associés à un poste de travail **OU** à un geste sportif (sur demande spécifique)
- Propositions d'exercices de reprogrammations musculaires en Pilates, mobilité et étirements pour pallier aux déficits fonctionnels et musculaires du rachis

# COACH FORM' PRO

16 Rue Léon BLUM-59239 THUMERIES

Email: coachformpro@gmail.com

Tel: 0683461254



## 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 et enseignante dans la Licence professionnelle des Métiers de la Forme, de la Santé et du Bien-Être à la FSSEP 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 (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, des test progressifs et des exercices de reconditionnement physique et d'étirement, avec matériel ( swiss ball, bosu, foam roller... )
- 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)

### **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 d'évaluation des résultats de la formation**

- Feuilles de présence signée (état d'émergence 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 :**

*Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap. Afin de vous permettre de suivre la formation choisie dans les meilleures conditions, nous vous remercions de nous préciser la nature de votre handicap lors de votre inscription. Nous pourrions ainsi confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil, et vous rediriger le cas échéant vers nos réseaux handicap partenaires.*

## COACH FORM' PRO

16 Rue Léon BLUM-59239 THUMERIES

Email: coachformpro@gmail.com

Tel: 0683461254



**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