

Stretching

L'activité Stretching correspond à un ensemble de différentes techniques d'étirements (actif, passif, dynamique avec une respiration adaptée) en musique pour retrouver la mobilité articulaire, la souplesse mais aussi le calme et le bien-être.



PUBLIC

Titulaire du diplôme « animateur 1er degré Adultes » en salle »

Titulaire du CQP ALS option AGEE

Titulaire du CQP Instructeur Fitness mention cours collectifs

Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP-STAPS...) permettant l'encadrement de cette activité



PRÉREQUIS

Être licencié à la FFSV

Être titulaire du PSC (Premiers Secours Citoyen) ou équivalent

Être titulaire de la formation "Culture fédérale"

Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

Être titulaire du module commun «Basic Tendance» (Recommandé)

Avoir des expériences dans un ou plusieurs domaines (techniques d'expression, techniques cardio, renforcement musculaire, techniques douces) et dans l'activité Stretching
Avoir un intérêt à porter le projet « Tendance »



OBJECTIFS DE LA FORMATION

Renforcer les compétences techniques de l'animateur dans Stretching

S'approprier les fondamentaux et les techniques de l'activité Stretching

S'approprier l'outil de formation (manuel et DVD)

Concevoir des séquences de Stretching dans la logique de l'activité



CONTENUS DE LA FORMATION

Logique interne et technique de l'activité Stretching

Répertoire de mouvements

Combinaison de mouvements et démarches pédagogiques

Créativité et expression

Exemple de combinaison de mouvements



MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

Alternance d'apports de connaissances et de mise en pratique sur le terrain.

Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur



OUTILS DE FORMATION

Manuel de formation

DVD explicatif pas à pas des différentes techniques



INTERVENANTS

Responsable de Formation FFSV

Un Formateur FFSV inscrits sur la liste nationale des habilités « Tendance »

Intervenant expert de la technique Tendance



MODALITÉS DE VALIDATION

Feuilles de présence

Fiche d'émargement

Formulaires d'évaluation de la formation

Évaluation formative :

Mises en situation pratique

Animation de séquences.



MODALITÉS DE CERTIFICATION

Pour y accéder :

Avoir suivi intégralement la formation.

Formation non certifiante



DIPLÔME REMIS

Attestation fédérale Tendance « Stretching »



POINTS FORTS

Une formation modulaire complémentaire afin d'enrichir ses compétences d'animateur

Un contenu innovant pour répondre aux demandes des pratiquants

Des outils clefs en main.



BÉNÉFICES MÉTIER

Renforcer ses compétences d'animation (technique, démarches pédagogiques)



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Auprès de notre assistante de formation

03 20 88 27 30 - hautsdefrance@comite-epgv.fr



DURÉE ET DÉROULÉ

Formation en centre : 14 h

Stretching



CALENDRIER DE FORMATION

Formation en présentiel

8 et 9 janvier 2027



LIEU DE FORMATION

CREPS de Wattignies (59)



TARIF

Frais pédagogiques : 565 €

Frais administratifs et de positionnement : 20 €

Frais de transport : à la charge du stagiaire

Frais annexes (hébergement, restauration) : à la charge du stagiaire



POUR ALLER PLUS LOIN

Suite à cette formation, nous vous conseillons de suivre une autre spécialisation : **Tendance**



ACCESSIBILITÉ

Vous êtes en situation de handicap et souhaitez participer à l'une de nos formations ?

Consultez-nous : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.