



EFFECTIF

Minimal = 6 / Maximal = 15

FICHE PROGRAMME



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.

CYCLE PERFECTIONNEMENT ET SPÉCIALISATION

Filière Zen

DOS Sport-Santé

« Un équilibre entre mobilité, souplesse et force »

i La formation Dos sport-santé a le double objectif d'équilibrer les exercices de mobilisation articulaire, force et souplesse mais aussi de s'adapter aux problématiques rencontrées dans les cours collectifs.

POUR QUI ?

- ❖ Titulaire du diplôme « animateur 1er degré Adultes en salle »
- ❖ Titulaire du CQP ALS Option AGEE ou Instructeur Fitness mention cours collectifs
- ❖ Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP – STAPS – etc.)

PRÉREQUIS

- ❖ Être titulaire du PCS1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- ❖ Être licencié à la FFEPGV
- ❖ Avoir suivi le module « Culture Fédérale »
- ❖ Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- ❖ Participer au positionnement téléphonique préalable à la formation

LES OBJECTIFS

- ❖ Être capable :
 - de **prendre conscience** du schéma corporel et d'analyser les mouvements relatifs à la colonne
 - de **mobiliser la colonne** et le bassin en plaçant une respiration adaptée
 - d'**étirer les muscles** en respectant les structures et courbures de la colonne
 - d'utiliser des régimes de contractions permettant de **renforcer en profondeur**
 - d'**utiliser des outils** pour fixer les ceintures ou adapter une posture
 - de concevoir une séquence équilibrée
 - de **s'adapter** face aux limitations fonctionnelles de certains pratiquants
 - de **détendre** le système nerveux pour pallier aux tensions éventuelles

CONTENUS DE LA FORMATION

- ❖ Définir les enjeux de certaines limitations fonctionnelles (*lombalgies, cervicalgies, défauts de postures...*)
- ❖ Rappels anatomiques
- ❖ Pratique de mobilisations articulaires colonne/Bassin (flexion, extension, inclinaison, rotation, torsion/antéversion, rétroversion, latérotation) Étude de postures
- ❖ Pratique dans toutes les familles de postures sur une respiration complète
- ❖ Rôle des hanches dans le dos long
- ❖ Tests de souplesse
- ❖ Gestes et postures du quotidien
- ❖ Des outils pour ajuster le bassin et ou la ceinture scapulaire (principes d'auto-grandissement PAG, utilisation de sangle, ballon paille et bâton)
- ❖ Connaître les exercices d'abdos nécessaires au maintien
- ❖ Connaître les outils d'adaptations matérielles
- ❖ Animer une séquence avec les consignes repères (donner un critère de réussite, donner des images)
- ❖ Automassages, respiration relaxation
- ❖ Être capable de créer et d'animer des séquences équilibrées (*posture, contre-posture/PAG/rôle des abdos, coordonnés à la respiration*)

Comité Régional EPGV C-VL, 2 Faubourg Saint Jean, 45000 ORLEANS

Déclaration d'activité auprès de la Préfecture d'Orléans sous le n° 24 75 02305 45 - Cette déclaration ne vaut pas agrément de l'Etat

N° de SIRET : 32894586000034 - Raison sociale : Association loi 1901

formationepgvcentre@gmail.com / www.sportsante-epgvcentre.fr

<p>MOYENS TECHNIQUES et PÉDAGOGIQUES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alternance d'apport de connaissances et de mise en pratique sur le terrain. • Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur. 	<p>OUTILS DE FORMATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diaporama • Interactions online wooclap • Ateliers de recherche • Documents photocopiés imagés
<p>DURÉE & DÉROULEMENT DE LA FORMATION</p> <p>= 14h00</p> <p>→ Formation en centre : 14h00</p> <p>+ <i>Classes virtuelles de suivi post formation : 2 X 1h00 - Créneaux définis durant la formation</i></p>	<p>DATES & LIEUX DE FORMATION *</p> <ul style="list-style-type: none"> • Module en centre : <ul style="list-style-type: none"> → Les 18/11/2023 et 19/11/2023 → Lieu Blois (41) <p><i>* Programmation susceptible d'évoluer en fonction des disponibilités du lieu d'accueil de la formation</i></p>
<p>ENCADREMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Responsable de formation : Isabelle Sabatier, Tuteur-programme 	<p>DATE LIMITE D'INSCRIPTION</p> <ul style="list-style-type: none"> • 02/11/2023
<p>MODALITÉS DE VALIDATION ET DE CERTIFICATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Validation : Feuilles de présence, Fiche d'émargement, Formulaires d'évaluation de la formation, Evaluation formative (Mises en situation pratique, Animation de séquences) • Certification : <u>Pour y accéder</u> : <ul style="list-style-type: none"> → Avoir suivi intégralement la formation 	<p>DIPLÔME REMIS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Attestation de réussite « DOS Sport-Santé » <p>BÉNÉFICES DU METIER</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accéder aux nouvelles techniques • Être capable de répondre à toutes les problématiques rencontrées en cours collectifs • Intégrer ses séquences au sein d'entreprises pour la santé au travail
<p>POUR ALLER PLUS LOIN</p> <p>Nous vous conseillons de suivre la formation :</p> <p>→ RDV Sport Santé</p>	<p>POINTS FORTS</p> <ul style="list-style-type: none"> • la formatrice est spécialiste du sujet (auteure du livre AB-DOS Santé) et enseignante Apa-s à la faculté des sports
<p>RENSEIGNEMENTS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Renseignement disponibles sur le site régional Ctrl+clic pour suivre le lien : Nos formations Zen 	<p>FINANCEMENT AFDAS : TUTORIEL</p> <p>Ctrl+clic pour suivre le lien (descendre en bas de page) : TUTORIEL COMPLET pour réaliser une demande de financement AFDAS</p>
<p>FRAIS DE FORMATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frais d'inscription : Néant • Frais pédagogiques : <ul style="list-style-type: none"> → Tarif horaire = 40,00 € → Coût de la formation = 560,00 € → Le coût de la formation peut varier en fonction de sa prise en charge : Une réduction peut être accordée aux stagiaires dont les frais de formation ne sont pas pris en charge au titre de la formation professionnelle selon les critères inclus aux Conditions Générales de Ventes • Frais de transport : à la charge du stagiaire ou d'un financeur • Frais annexes (hébergement/restauration) : à la charge du stagiaire ou d'un financeur 	<p><u>Résolution rapide de points de complétude pouvant poser des difficultés :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Quel type de demande souhaitez-vous faire ? : <ul style="list-style-type: none"> ↳ Développement des compétences - Création de la DPC - Nature de l'action : <ul style="list-style-type: none"> ↳ Action de formation - Qui dispense la prestation du module ? : <ul style="list-style-type: none"> ↳ Qui dispense = Un prestataire externe à votre entreprise ↳ Raison sociale = Comité régional EPGV Centre - Création du module – Descriptif de l'action : <ul style="list-style-type: none"> ↳ Action de formation ↳ Non certifiante

CONTACTEZ VOTRE COMITÉ DÉPARTEMENTAL

Cher : 02 48 50 48 81	Eure et Loire : 06 48 93 93 70	Indre : 06 30 29 25 85
Indre et Loire : 06 71 77 28 78	Loir et Cher : 06 17 79 94 72	Loiret : 06 36 83 55 09