

Échauffement musculaire

PUBLIC Toute personne souhaitant suivre cette formation

PRÉ-REQUIS Comprendre le français à l'écrit et à l'oral

DURÉE De 3,5 à 7 heures

OBJECTIFS Préparer le corps avant l'activité

QUALIFICATION DU FORMATEUR ET FORMALISATION À L'ISSUE DE LA FORMATION : OSTÉOPATHE DEPUIS PLUS DE 10 ANS ou COACH SPORTIF ou formateur PRAP | Attestation de fin de formation

COMPRENDRE L'IMPORTANCE DE L'ÉCHAUFFEMENT MUSCULAIRE

- Comprendre l'importance fondamentale de l'échauffement musculaire avant toute activité
- Reconnaître les conséquences potentielles d'un échauffement inadéquat ou inexistant

LES BÉNÉFICES DE L'ÉCHAUFFEMENT

- Comprendre les bénéfices spécifiques de l'échauffement dans la prévention des blessures
- Appréhender l'impact positif de l'échauffement sur la flexibilité et la mobilité articulaire
- Expliquer comment l'échauffement préalable contribue à une amélioration de la performance physique

ÉCHAUFFEMENT

- Étirements du cou et des épaules
- Étirements des bras et des poignets
- Étirements du dos
- Étirements des jambes
- Rotation des hanches
- Exercices d'équilibre
- Exercices de respiration



Lieu de la formation : Dans vos locaux

Nombre de stagiaires : De 1 à 10

Moyens pédagogiques : Salle de formation assez spacieuse pouvant réaliser les exercices et accueillir les participants **Modalités**

Méthodes pédagogiques : Le formateur alterne théorie, pratique et discussions

Modalités d'évaluation : QCM et cas pratique évalué par le formateur