

L'ENTRAÎNEMENT DES FASCIAS



 7 heures de formation

 13 avril 2024

Public :

***Toute personne titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (CQP ALS AGEE – BPJEPS – STAPS – etc.)**

Nombre de participants :
20 places

Clôture des inscriptions :
6 avril 2024



Accessibilité

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

Faites-le nous savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

Descriptif de la formation

Les fascias s'étendent de la surface de la peau jusqu'aux cellules profondes du tissu conjonctif. Tout ce qui se trouve dans notre corps est relié par une structure de fascias extrêmement flexible. Or, les étirements et les mouvements sont indispensables pour maintenir leur fonction.

Cette formation est ainsi destinée aux animateurs soucieux de préserver la santé de leurs pratiquants, quel que soit leur âge, dans le but de lutter activement contre la douleur et les processus dégénératifs et garder des fascias souples grâce à l'entraînement.

Cette formation est plus généralement un moyen d'enrichir ses connaissances d'animateur dans un souci de qualité de cours et de fidélisation des licenciés.

Objectifs

- ✦ Connaître le rôle des fascias dans le fonctionnement de notre organisme
- ✦ Savoir entraîner les fascias pour les différents publics accueillis au sein des cours EPGV

Contenus

- ✦ Les fascias : définition, rôle, importance pour notre corps et notre santé
- ✦ Les différentes méthodes d'entraînement des fascias :
 - l'automassage myofascial : Foam Rolling et trigger points
 - l'étirement des longues chaînes musculaires et fasciales
 - l'élasticité fasciale : se balancer, rebondir, sautiller, sauter
 - la perception sensorielle du corps

Pré-requis

- ✦ Être licencié à la FFEPGV
- ✦ Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- ✦ Être titulaire de la formation "Culture fédérale"
- ✦ Être à jour de sa carte professionnelle d'Eduteur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)



Formation sur-mesure

L'ENTRAÎNEMENT DES FASCIAS

Bénéfices métier :

**Renforcer ses compétences
d'animation tous publics**



Coût de la formation :

**Frais de dossier : 20 €
Frais pédagogiques et de
restauration : Pris en
charge dans le cadre d'une
action collective AFDAS**



Lieu :

Calvados (14)



Diplôme remis :

Certificat de réalisation



Moyens techniques et pédagogiques

- ✦ Alternance d'apport de connaissances utiles et de mise en pratique sur le terrain
- ✦ Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences de l'animateur

Encadrement

Directeur de formation : Olivier BERAGUAS (Conseiller technique régional).
Intervenant extérieur : professionnel spécialisé dans la prévention par l'activité physique.

Modalités de validation

- ✦ Feuilles de présence
- ✦ Fiche d'émargement

Modalités de certification

Pour y accéder :
- Avoir suivi intégralement la formation
Formation non certifiante.



Contact :

Service Formation

02 31 28 78 71

normandie@comite-epgv.fr

Points forts

- ✦ Une formation qui vous amène des éléments théoriques et utiles pour une exploitation immédiate
- ✦ Proposer des séances adaptées répondant à des besoins de publics spécifiques