

MOUVEMENT FONCTIONNEL ADAPTÉ

2 jours - 14h de formation
Présentiel uniquement



Anticiper l'activité physique
de demain

Pré-requis

- Tout diplôme d'éducateur physique et sportif (CQP, DEUST, BPJEPS, Licence STAPS,...)

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les différences entre sport et activité physique
- Apprendre les bienfaits physiologiques, physiques et neurologiques de l'activité physique
- Comprendre les différences physiologiques entre les mouvements de musculation classique et les mouvements dits fonctionnels
- Apprendre à utiliser et adapter le mouvement fonctionnel à tous types de public, en séance individuelle ou collective

Programme

En théorie:

- Historique
- Compléments et différences des méthodes classiques et fonctionnels
- Styles d'entraînement physique
- Types de contractions musculaire
- Types et intérêt des gainages

En pratique:

- Paternes de mouvement et leurs évolutions et adaptations
- Nombreuses mises en situation et ateliers de coaching et de pratique
- Utilisation de matériel et de l'environnement dans des situations fonctionnelles