



ANIMATEUR

ACTIVITÉS GYMNIQUES RENFORCEMENT MUSCULAIRE & STRETCHING

OBJECTIFS

- **Approfondir les techniques favorisant l'entretien et l'élasticité musculaire ainsi que l'amélioration de la souplesse.**
- **Développer l'utilisation des rythmes d'exécution au cours des séances d'activités gymniques.**
- **Perfectionner les relations articulations, muscles et mouvements.**

CONTENUS

- Apports de connaissances : notions anatomiques et myologiques, les régimes de contractions musculaires, les méthodes d'étirements.
- Conception d'exercices avec variantes.

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé un B. A. F. « Activités gymniques d'entretien et de forme » depuis au moins six mois et/ou avoir validé un brevet d'animateur fédéral (B. A. F.) « Activités aquatiques » depuis au moins six mois et/ou avoir validé un brevet d'animateur fédéral (B. A. F.) « Section multi-activités senior » depuis au moins six mois.
- Être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).

INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr

Formation continue

DURÉE

14 heures

EFFECTIF

20 personnes
maximum