

## TITRE DE LA FORMATION : GYM BALL

<p><b>Dates :</b> 5 et 6 octobre 2019  <b>Nombre d'heures :</b> 14 h en centre de formation  <b>Lieu :</b> Mûr de Bretagne (22530)  <b>Responsable de formation :</b> Katia KERVOELEN LABAT</p>	
<b>Contexte</b>	<p>Le GYM BALL (gros ballon aussi appelé : Ballon Suisse, Fit Ball) peut être utilisé comme sport complet ou comme complément à d'autres APS. C'est un matériel permettant un entraînement complet du corps grâce aux exercices de tonifications, de proprioception et d'étirements. Il permet de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ramener le corps dans un alignement idéal afin d'améliorer la posture</li> <li>- Tonifier tous les muscles profonds et locaux, pour favoriser un bon maintien de l'ensemble du corps</li> <li>- Développer la souplesse et allonger la colonne vertébrale</li> <li>- Renforcer le "centre" et les muscles stabilisateurs de la colonne vertébrale</li> <li>- Détendre les muscles raides et tonifier les muscles relâchés afin d'équilibrer la musculature</li> <li>- Prendre conscience du fonctionnement de votre corps en optimisant ses propres mouvements</li> <li>- Affiner la silhouette</li> <li>- Retrouver force, souplesse, tonicité, vitalité, mobilité, bien-être, mieux être.</li> </ul> <p>Cette technique peut s'adapter à tous, quels que soient l'âge et le niveau de condition physique.</p>
<b>Public et Prérequis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être titulaire d'une qualification professionnelle dans le domaine de l'animation sportive (CQP ALS, BEMF, BPJEPS APT ou AGFF, licence STAPS...).</li> <li>• Disposer d'une licence cadre technique à la Fédération Française Sports pour Tous (possibilité de la prendre lors de la formation)</li> </ul>
<b>Objectifs de la formation</b>	<p>Connaitre toute une gamme d'exercices répondant aux besoins de tous les publics.          Être capable de proposer les exercices à tous les publics, quels que soient les niveaux de pratique et/ou de condition physique.          Être capable de proposer des cycles de séances évolutives quels que soient le niveau de pratique et/ou de condition physique.</p>
<b>Programme</b>	<p>Apprentissage de toute une gamme d'exercices          Apprentissage des différentes options          Les objectifs de chaque exercice          Les points de vigilance          Les visualisations          Les muscles moteurs et stabilisateurs</p>
<b>Méthodes pédagogiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apports théoriques et pratiques (méthodes, outils)</li> <li>- Mises en situation</li> <li>- Etudes et analyses de cas</li> <li>- Témoignages et échanges de pratiques</li> </ul>
<b>Nombre de stagiaires</b>	14 personnes maximum
<b>Horaires</b>	De 9h à 12h30 et de 14h00 à 17h30
<b>Intervenante</b>	Maud SAVARY, formatrice Sports pour Tous, diplômée CQP ALS AGEE, qualifications et expertises Pilates (Leader Fit Pilates International) et Sport Santé Bien-Etre
<b>Evaluation</b>	Production attendue : Réalisation d'une séquence pédagogique et entretien d'analyse de pratique
<b>Coût</b>	400 € (368 € frais pédagogiques, 32 € d'hébergement et de restauration)
<b>Modalités de prise en charge</b>	Pôle Emploi, Conseil Régional, Uniformation ou autre OPCA, employeur ou prise en charge individuelle
<b>Date limite d'inscription</b>	1er septembre 2019
<b>Personnes ressources</b>	Administrative: Catherine SEBIRE : 02.98.28.27.33 – <a href="mailto:crepmm@wanadoo.fr">crepmm@wanadoo.fr</a> Pédagogique : Katia KERVOELEN LABAT – 06.98.30.21.38 – <a href="mailto:katia.labat@sportspourtous.org">katia.labat@sportspourtous.org</a>