



# FORMATION AMR

## (AUTO MASSAGE-MOBILITÉ-RÉCUPÉRATION)

**DURÉE****14 heures****TARIF****445€ TTC****FORMATEUR****Noémie Scheffer****PUBLIC CONCERNÉ**

Homme / Femme professionnel de la remise en forme

**PRÉ-REQUIS**

- Titulaire d'un BP JEPS AF mention A et/ou B ou équivalent
- Les entraîneurs et animateurs sportifs affiliés à une Fédération
- Les professionnels de la santé (kinésithérapeutes, sages-femmes ou autres)
- En cas de handicap léger ou lourd, nous contacter pour évaluer la faisabilité de la formation

**OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES**

- Pouvoir créer des cours collectifs ciblant le travail de souplesse et de mobilité.
- Maîtriser la différence entre ces deux méthodes de travail.
- Adapter le support à différent public

**PROGRAMME**

- Attentes et objectifs de chaque participant.
- Connaître les différences entre Mobilité/souplesse et flexibilité
- Approfondissement des connaissances sur les étirements alternant pratique et théorie.
- Connaître les méthodes d'entraînement pour améliorer la mobilité (test, protocole)
- Savoir adapter ces cours en fonction du public.

**MOYENS****Pédagogiques**

Des moyens pédagogiques et techniques variés sont mis en œuvre pour chacun des participants (manuel de formation, matériel informatique etc.).

Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation, reconnus pour leur savoir et leur pédagogie.

**D'exécution**

Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.

**Suivi de l'exécution de l'action**

- Fiche d'émargement au début de chaque demi-journée
- Attestation de présence

**Évaluation et certification**

- Validation de ce module par la réussite d'un passage en situation
- Remise d'un certificat de réussite en fin de formation



# FORMATION SOUPLESSE ET MOBILITÉ

**DURÉE**  
**14 heures**

**FORMATEUR**  
**Noémie Scheffer**

**PRÉ-REQUIS**  
**BP AF ou équivalent**

## JOUR 1

Accueil des participants et présentation des 2 jours de formation

9h-9h30 présentations, attentes, introduction de la formation.

9h30-11h30 théorie + scénographie + orientation, organisation générale du SMG.

11h30-12h30 suivi d'un small group ciblé sur 2 parties du corps

PAUSE DÉJEUNER

13h30 : Théorie et mobilité chevilles. Tests des exercices avec 1-2 options matériel

15h -16h30 : Théorie et mobilité genoux - idem

16h30-17h : Conception d'un enchaînement de 30 min par 2 sur mobilité des 2 zones travaillées

## JOUR 2

9h-10h Enseignement des enchaînements créés en petit groupes sous supervision.

10h-11h30 : Théorie et mobilité hanches

11h30-12h30 : Théorie et mobilité épaules

PAUSE DÉJEUNER

13h30-15h30 : Théorie et Mobilité des poignets

15h30 - 16h Création / conception avec 5 parties & full body

16h-16h30 test par 3, enseignement sous supervision

16h30 -17h suivi d'un SMG full body