

AUTOMASSAGE-MOBILITÉ- RÉCUPÉRATION (AMR)

🕒 14 heures

€ TTC

👥 Equipe pédagogique

Public concerné

Homme / Femme professionnel de la remise en forme

Objectifs pédagogiques

- Pouvoir créer et organiser une séance de mobilité en small group / personal training.
- Maîtriser les fondamentaux de la mobilité et auto-massage.
- Savoir s'adapter aux différents profils.

Pré-requis

Moyens pédagogiques

Pédagogie :

Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en oeuvre pour chacun des participants (salle de formation, 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 :

- ✓ 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

Programme

Qualiopi
processus certifié

🇫🇷 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la
ou des catégories d'actions suivantes :
Actions de formation

PLANNING DE LA FORMATION



JOUR 1

09:00 : Accueil et présentation de la formation

09:30 : théorie + scénographie + orientation, organisation générale du SMG

11:30 : suivi d'un small group ciblé sur 2 parties du corps

12:30 : Pause déjeuner

13:30 : Théorie et mobilité chevilles. Tests des exercices avec 1-2 options matériel

15:00 : Théorie et mobilité genoux

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

17:00 : Fin de 1ère journée



JOUR 2

09:00 : Accueil

09:30 : Enseignement des enchaînements créés en petit groupes sous supervision

10:30 : Théorie et mobilité hanches

11:30 : Théorie et mobilité épaules

12:30 : Pause déjeuner

13:30 : Théorie et Mobilité des poignets

13:30 : Création / conception avec 5 parties & full body

15:30 : Test par 3, enseignement sous supervision

16:00 : suivi d'un SMG full body

17:00 : Fin de formation