

Bulletin Inscription

Date limite : 21/02/2014

Nom, Prénom : _____

Date de Naissance : ___/___/___

Adresse : _____

Code postal : _____

Ville : _____

E mail : _____@_____

Tél : ___/___/___/___/___

Licence EPMM 2013-2014 :

oui non

Si oui, N° _____

Vous avez la possibilité d'obtenir des adresses d'hébergements par le CDEPMM

Réglement par chèque à l'ordre du CDEPMM
Sports pour Tous

Attention aucune inscription ne sera prise en compte sans le règlement.

Le Comité Départemental EPMM se réserve le droit d'annuler cette journée si le nombre de participants est estimé insuffisant.

Programme de formation



Initiations et apprentissages des techniques supports :

- ⇒ *GYM DOUCE*
- ⇒ *STRETCHING*
- ⇒ *BALLON SUISSE*
- ⇒ *TAI CHI*
- ⇒ *YOGA*
- ⇒ *QI QONG*



*Du 26 au 28
Février 2014*

*Formation
aux Techniques
Douce*



Formation
Professionnelle Continue



Comité Départemental EPMM
Sports pour Tous
ARDENNES

FORMATION AUX TECHNIQUES DOUCES



Date : 26 au 28 Février 2014
Volume Horaire : 21 heures
Coût : 351 € (repas du mercredi, Jeudi et vendredi compris)



Objectif de séquence de formation:

Être capable de mettre en œuvre un projet d'animation dans une activité physique de loisir, tout en respectant l'intégrité physique des pratiquants

Objectifs intermédiaires :

- Être capable d'utiliser les Techniques douces comme outil d'enrichissement de l'entraînement physique.
- Être capable d'utiliser les techniques douces comme outil d'amélioration de l'équilibre chez le Senior aux équilibres complexes pour les plus jeunes.
- Être capable de maîtriser les techniques pédagogiques et d'apprentissages variées.
- Être capable d'identifier les différentes techniques douces avec mobilisation dans l'espace (Gym douce – stretching – initiation au yoga, qi qong, Tai Chi Chuan, ballon suisse).
- Être capable d'identifier les techniques douces et leur intérêt dans les pratiques de Gymnastique d'Entretien et d'Expression.
- Être capable de mettre en place un programme d'activités et son évolution .
- Être capable de maîtriser les règles de sécurité .



Comité Départemental EPMM
Sports pour Tous
ARDENNES

CDEPMM Sports pour Tous Ardennes
Maison Départementale des Sports
Route de la moncelle
08140 BAZEILLES
Tel : 03.24.54.51.06
cdepmm08@sportspourtous.org

www.cd.sportspourtous.org/ardenne