

« Journée animateurs »

<p>DATES : 01 Juillet 2023 VOLUME HORAIRE : 7 heures LIEU : Salle polyvalente, Maison des Associations, 10 18 Boulevard du Grand Parc 14200 Hérouville Saint Clair</p>		
Public	Animateurs sportifs	
Programme	<ul style="list-style-type: none"> 🕒 9H30 : Accueil 🕒 10H / 11H30 : Découverte de la self défense 🕒 11H45 /13H : Découverte de la sophrogym 🕒 14H / 15H15 : Découverte de l'anti-gym® 🕒 15H30 / 16H45 : Découverte du pound 🕒 17H / 17H45 : Présentation des formations pour la saison 23/24 	
Méthode pédagogique	Alternance de contenus théoriques et de mises en situation pratique	
Nombre de stagiaires	8 minimum et 20 maximum	
Horaires	De 10h à 17H45	
Intervenantes	Claudia Biraghi, Mathilde Liot, Maryline Lavalette, Elodie Tersou	
Tarifs	30 € pour les licenciés Sports pour Tous / journée	45 € pour les non licenciés / journée
	10 € par découverte	15 € par découverte
Date limite d'inscription	19 Juin 2024	
Personnes ressources	Claire Gautier : claire.gautier@sportspourtous.org / 07.70.44.12.99	
Infos	La journée pourra être annulée si le nombre d'inscrits n'est pas suffisant et/ou si les conditions sanitaires ne permettent pas le maintien de celle-ci.	

Pour en savoir plus sur l'activité que vous allez découvrir

L'antigym®

L'antigym ® est une méthode de bien-être originale qui permet à chacun de mieux connaître, s'approprier et habiter son corps.

Les mouvements proposés sont subtils, précis et rigoureux.

Ils tiennent compte des pensées, des émotions et des affects tout en respectant l'intégrité de la structure corporelle, notamment les lois mécaniques du corps mises en lumière par la kinésithérapeute Françoise Mézières.

La méthode s'adresse à l'être tout entier, corps et esprit intimement liés.

L'antigym ® vous apportera :

- Amélioration du tonus musculaire et de la mobilité.
- Diminution du stress et des tensions musculaires (dos, nuque, épaules...).
- Développement de la motricité et de la coordination.
- Préparation et récupération après une activité physique

La self-défense

Le contenu de l'atelier abordera (de manière non exhaustive) des thématiques issues des échanges autour de la violence faite aux femmes, et de la violence physique et verbale dans le sport :

- Répondre de façon adaptée à tous à une situation de menace ou de conflit
- Adapter en tant qu'animateur, les attitudes adaptées à son public (contact physique, vocabulaire ...)
- Comprendre les mécanismes physiologiques en jeu lors du stress conflictuel
- Apprendre et partager des techniques issues des arts martiaux/ sports de combat de façon ludique et adaptée à chacun
- Découvrir et développer des stratégies de comportement au quotidien pour soi et les autres

Echanges et questions sur les sujets/ expériences rencontrés

La sophrogym

Est une pratique née de la volonté d'associer les bénéfices de la pratique de l'activité physique d'entretien avec ceux de la sophrologie.

Si l'activité physique au-delà de l'amélioration et du maintien des qualités physiques apporte du mieux-être, elle est une pratique centrée sur la seule dimension corporelle.

A contrario la sophrologie comme pratique de développement personnelle, même si elle portée sur la dimension corporelle, mobilise peu ce dernier.

Le corps étant malgré tout au centre de ces 2 pratiques il est alors possible d'apporter une nouvelle dimension à l'activité physique par l'intentionnalité portée sur chaque exercice.

Cette intentionnalité se fera dans le respect de la sophrologie et de sa progression. Ainsi la construction d'une séance d'activité physique et le choix des exercices seront orientés par la progression sophrologique et en relation avec les possibilités des pratiquants.

Au-delà de la simple recherche de la forme physique, cette méthode conjugue, bien être et santé tout en développant chez le pratiquant une écoute profonde de son corps en mouvement.

Le pound

Tout droit venu des États-Unis, le Pound a commencé à faire fureur dans les salles de sport françaises il y a quelques années.

Surnommée "la Rockstar du fitness" par le *New York Times*, cette discipline inventée par Kirsten Potenza et Cristina Peerenboom, deux Californiennes passionnées de sport et de percussions, met l'accent sur le sens du rythme et la bonne humeur.

Concrètement, cette discipline fitness est un savant mélange entre renforcement musculaire et activité chorégraphiée. Elle se pratique avec deux « sticks », des bâtons qui rappellent les baguettes d'un batteur et servent à ponctuer les mouvements.

Le but de cette activité est de se dépenser et de travailler les muscles de son corps tout en s'amusant.

CR SpT Normandie – 12, rue Louis Philippe 76600 Le Havre

SIRET : 878 565 241 00014 – Code APE : 9319Z

Enregistré sous le numéro 28 76 0609676 auprès du préfet de région de Normandie.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état