



Et Vous comment faites-vous ?

Et Vous comment faites-vous ?

Le 13 mai 2023 – Salle Ducrey – St Pierre en Faucigny

Cadre général	
<p>Objectif : Faire évoluer notre pratique sur 2 phases de nos animations : l'échauffement et les étirements. Les bases restent mais les techniques évoluent : faire un retour sur les fondamentaux et découvrir les évolutions en partageant notre expérience du terrain.</p> <p>Méthode pédagogique : échanges des pratiques et propositions de correctifs utiles expliqués par les nouvelles connaissances, réponses à questions, partages d'informations.</p> <p>Public destinataire : animateurs et cadres techniques diplômés</p> <p style="text-align: center;"><i>A noter : cette action donne lieu à une attestation de participation</i></p>	
Programme	
<p><u>L'Echauffement</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rappel théorique : pourquoi s'échauffer ? Quelles influences sur le corps ? - Les différentes phases de l'échauffement, mise en rapport avec l'activité pratiquée - « Mise en pratique » : quel type d'échauffement, pour qui, pour quoi ; mise en place et partage d'exercices. 	
<p><u>Les étirements / Récupération</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pourquoi s'étirer ? Quels effets sur le corps ? - QUID : Etirements / Mobilité // souplesse – Et vous : sur le terrain ? - Approches des différentes méthodes ; - « Mise en pratique » : quel(s) type(s) d'étirements, de mobilisation avant - après séance // étirements objectif souplesse 	
Infos pratiques	Coût / inscription et règlement
<p>Votre contact : Carole VELOSO : 06.63.13.19.66 / carole.veloso@sportspourtous.org Date : Samedi 13 mai 2023 de 9h00 à 12h00 Lieu : Salle Roger Ducrey à St Pierre en Faucigny (à côté de la Gare)</p> <p style="text-align: center;">Nombre de places limité</p>	<p>Participation aux frais : 15 € membres du CD74 – 20 € pour des participants affiliés SPT d'autres départements ou non affiliés (BPJEPS) Inscription et règlement via : https://www.helloasso.com/associations/comite-departemental-sports-pour-tous-de-haute-savoie/</p>