



Et Vous comment faites-vous ?

## Et Vous comment faites-vous ?

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

<b>Cadre général</b>	
<p><b>Objectif</b> : 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><b>Méthode pédagogique</b> : échanges des pratiques et propositions de correctifs utiles expliqués par les nouvelles connaissances, réponses à questions, partages d'informations.</p> <p><b>Public destinataire</b> : animateurs et cadres techniques diplômés</p> <p style="text-align: center;"><i><b>A noter : cette action donne lieu à une attestation de participation</b></i></p>	
<b>Programme</b>	
<p><b><u>L'Echauffement</u></b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rappel théorique : pourquoi s'échauffer ? Quelles influences sur le corps ?</li> <li>- Les différentes phases de l'échauffement, mise en rapport avec l'activité pratiquée.</li> <li>- « Mise en pratique » : élaboration d'un échauffement type, mise en place et partage d'exercices.</li> </ul>	
<p><b><u>Les étirements / Récupération</u></b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rappel théorique : pourquoi s'étirer ? Quels effets sur le corps ?</li> <li>- Différence entre souplesse et étirements ;</li> <li>- Les différentes méthodes d'étirements ;</li> <li>- Etirements, récupération quand ? comment ? Echanges</li> <li>- « Mise en pratique » : exemple d'étirements après une séance / étirements objectif souplesse</li> </ul>	
<b>Infos pratiques</b>	<b>Coût / inscription et règlement</b>
<p>Votre contact : Carole VELOSO : 06.63.13.19.66 / carole.veloso@sportspourtous.org  <b>Date</b> : Samedi 13 mai 2023 de 9h00 à 12h00  <b>Lieu</b> : 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 : 10€ membres du CD74 – 15€ pour des participants affiliés SPT d'autres départements ou non affiliés (BPJEPS)            Inscription et règlement via :  <a href="https://www.helloasso.com/associations/comite-departemental-sports-pour-tous-de-haute-savoie/">https://www.helloasso.com/associations/comite-departemental-sports-pour-tous-de-haute-savoie/</a></p>