

Animateur marche posturale afghane sante sport

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

LES CHEMINS DE L'EQUILIBRE
Brice
06.31.29.02.60
contact@lescheminsdelequilibre.com

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Entretien

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Entretien préalable et questionnaire

Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de
professionnalisation
possible ?

Non

Objectif de la formation

objectifs de la formation Animer un groupe afin diffuser les bienfaits "santé" de cette marche Bienfaits: Basée sur la synchronisation entre la respiration et le rythme des pas, la marche afghane (ou marche respiratoire) est une marche technique dont l'objectif est de faire avancer plus vite et plus loin, tout en déployant moins d'efforts. Ainsi permettrait-elle aux hommes du désert d'effectuer plus de 700 km en douze jours... sans être fatigués ! Tout le travail est axé sur le mental et la respiration, qui permet de faire 25 km par jour sans aucun traumatisme articulaire et musculaire, ni fatigue au niveau du cœur, puisque le principe est de synchroniser ses pas sur sa respiration. Elle est donc accessible par tous et préconisée pour tous. Comme la marche classique, la version afghane est excellente pour renforcer en douceur tous les muscles du corps, en particulier ceux des membres inférieurs et de la sangle abdominale. C'est également l'activité phare pour renforcer son système cardio-vasculaire, gagner en souffle et en endurance et améliorer sa capacité à gérer un effort. Elle entraîne aussi une bonne dépense calorique (300 à 500 calories/heure selon le rythme), booste le métabolisme et favorise la mobilisation des réserves de graisses. En plus de ces bienfaits classiques, par son rythme particulier, elle régule les pulsations cardiaques, améliore l'oxygénation des cellules et stimule la circulation sanguine. À mi-chemin entre exercice physique et concentration méditation, cette marche impose par son travail respiratoire de se concentrer sur l'instant présent, sur ses sensations et sur son environnement. Dans l'instant, la suroxygénation qu'elle apporte procure un profond bien-être et une relaxation, mais aussi de l'euphorie et un grand dynamisme. Le soir venu au contraire, elle favorise l'endormissement et un sommeil de qualité. Au quotidien, elle permet une meilleure gestion du stress, notamment par le travail de la respiration. S'approprier les caractéristiques de l'activité et les connaissances théoriques et pédagogiques qui y sont rattachées Concevoir des séances progressives et un programme de marche santé répondant à des intentions éducatives variées et précises Permettre une

...

Contenu et modalités d'organisation

Programme Marches de Ressources Bienfaits et études Suivi progressif des difficultés Systèmes circulatoires Sanguin, Lymphatique Respiration complète Diaphragme Respiration nasale Posture, convergence, Réflexologie plantaire Rythmes de marche Cohérence cardiaque Marche afghane Blocs de compétence de l'animateur: Bloc de compétence n°1 - Prendre en compte les spécificités des publics et de la structure d'exercice - Adapter sa communication aux différents publics (....)Nous consulter Bloc de compétence n°2 - Mettre en œuvre un projet d'animation - Concevoir un projet d'animation (....)Nous consulter LES CONTENUS : Les origines Bienfaits principaux Posture Respiration Le système respiratoire Définir sa capacité respiratoire Le diaphragme, la respiration Rythmes de base, rythmes de base, respiration nasale Bienfaits de la cohérence cardiaque LES PRINCIPES Développer une meilleure concentration Appliquer et approfondir les principes de la Marche, consciente, Afghane, afin d'atteindre des objectifs de performance, et de vitalité corporelle et psychique Constater les effets de la technique sur la gestion du stress, du sommeil etc Distinguer les différents rythmes de la Marche Afghane Adapter les rythmes de la Marche Afghane selon les possibilités de son groupe Appliquer la technique de la Marche Afghane sur de longues distances Pratique Moyens pédagogiques Vidéos Pratique en plein air 90% de la formation Exercices de concentration Jeux de rôles Milieu naturel, terrains propices aux différents rythmes, développement personnel Moyens techniques Documents Pratique et entraînement en situation réelle, encadrement

Commentaires sur la durée hebdomadaire

Parcours de formation personnalisable ?

Commentaires sur la parcours personnalisable

Formation Individuelle Groupe Présentielle A distance Cours à la carte

Oui

Type de parcours

Mixte

Durée hebdomadaire dépend de la formule choisie de formation

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00331904	du 30/11/2022 au 31/12/2025	GELOS (64)	LES CHEMINS DE L'EQUILIBRE		Non éligible	