

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

DIAPASONIA
TRICARD LAURE
05.55.01.16.83
diapasonia@diapasonia.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 :

Inscription directe ou par un conseiller
en insertion professionnelle

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Entrée à date de session (nous consulter)
Accessible au personnes en situation de
handicap

Prérequis pédagogiques :

Pas de pré-requis

Contrat de
professionnalisation
possible ?

Non

Objectif de la formation

Récupération de la souplesse - Eviter les troubles statiques - Travail de respiration - Maintenir l'équilibre - Se libérer de certaines douleurs par automassage - Apprentissage de la détente et de la gestion du stress

Contenu et modalités d'organisation

MODULE 1 - 40 Heures Anatomie et physiologie générale : - Le muscle - L'articulation - Neurophysiologie de contraction musculaire - Les fascias La sémantique du mouvement : - Sémantique des mouvements articulaires dans les 3 plans de l'espace - Sémantique des mots récurrents lors de la formation La souplesse : - Causes de la perte progressive de souplesse - Conséquences sur toutes les fonctions du corps - Nos solutions La posture : - Définitions et aspects techniques - Critères de qualité - Corrections communes à toutes les postures - Les postures de base La respiration : - Rappel anatomique et physiologique de la respiration - Analyses des causes et conséquences d'une mauvaise respiration sur les différentes fonctions du corps - Nos solutions préventives, éducatives et posturales - Exercices spécifiques mobilisant les différentes zones de la respiration - Barattage abdominal Les abdos : - Conception de la gym abdominale par Antalgyt MODULE 2 - 40 Heures La colonne vertébrale : - Rappel anatomique, fonctionnel et morphologique - Les pathologies de rachis : comment les prévenir - Etude détaillée des postures d'assouplissement de la colonne vertébrale - Education contrôlée de la dynamique rachidienne - Vocabulaire et phrases types récurrents au cours d'une séance d'Antalgyt Formation : ANTALGYM ST275 Mixte : 200 h 1 Diapasonia 1 avenue des Cars 87700 Aix Sur Vienne – Tel 05.55.01.16.83 – mail : diapasonia@diapasonia.com – SAS au capital de 7500 euros - N°TVA intracommunautaire FR22482861218 - Siret : 48286121800014- N° enregistrement formation 74870097687 auprès de la préfecture de Limoges - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat. Prog-maj-10/2022 - Analyse détaillée des compensations qui peuvent survenir lors d'une posture PRESENTIEL modules 1, 2 - Vos questions, nos réponses. Nos questions, vos réponses. - Repérage des troubles de la morphologie : causes et conséquences - Entraînement pratique des postures par le stagiaire avec évaluation des acquis MODULE 3 - 40 heures Ceinture scapulaire et membres supérieurs : - Rappel anatomique, fonctionnel et morphologique - Les différentes pathologies : comment les prévenir -

... Parcours de formation personnalisable ? Oui Type de parcours Mixte

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Diplômé éducateur sportif Diplômé domaine de la santé

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00505056	du 02/01/2025 au 27/06/2025	Aixe-sur- Vienne (87)	DIAPASONIA		Non éligible	FPC