



I.F.A.S
L'école de la réussite !



La Relaxation Active (RA)

La préparation et la RECUPERATION du sportif

« L'harmonie du corps et de l'esprit ouvre le chemin de l'équilibre »

A qui s'adresse la formation

Venez apprendre à mieux récupérer à la fin et entre vos séances d'entraînement !

Cette formation est ouverte à **tous !!**

Aux entraîneurs bien sûr, mais également aux pratiquants de toutes les disciplines sportives à partir de 16 ans.

Objectif et programme

Vous apprendrez les connaissances de base théoriques de la **Relaxation Active (RA)** et vous expérimenterez les exercices pratiques permettant d'optimiser la préparation et la RECUPERATION du sportif.

Au programme :

- 4 heures d'apports théoriques dynamiques et participatives.
- 5 ateliers pratiques (8 heures) :
 - o **Atelier principal : Les automassages avec rouleau, balle, bâton de massage, etc.**
 - o Atelier : Les vibrations musculaires / relaxation coréenne.
 - o Atelier : Les étirements mobilisés avec et sans élastiques.
 - o Atelier : La respiration / cohérence cardiaque.
 - o Atelier : La relaxation neuromusculaire.



Des notions de diététique et de pathologies courantes du sportif seront accessoirement abordées pendant la formation.

Vous recevrez une documentation de formation ainsi qu'une attestation de formation.

Institut de Formations et d'Animations Sportives

Association loi 1901 – n°1440 – JO 23 02 94

10 rue Garon Duret - 69008 LYON

06 98 77 30 05 / 0632632709

ifaslyon8@free.fr

Organisation

Une équipe d'intervenants mettra ses compétences à votre service. Ils sont tous certifiés en préparation physique et bien-être et se sont forgés une solide réputation dans le domaine de l'entraînement sportif grâce à leur professionnalisme et leurs qualités de formateur.

- **Durée** : 12 heures de formation (théorique et pratique), en 2 jours consécutifs (1^{er} jour de 10h à 17h30 et 2^{ème} jour de 9h à 16h30) de cours, d'entraînement et de travaux pratiques.
- **Lieu** : A Lyon. L'adresse exacte ainsi que les informations pratiques vous seront communiquées par mail avec votre convocation.
- Les prestations ne comprennent pas l'hébergement et la restauration. Nous vous adresserons une liste d'hôtel avec votre convocation.
- Nombre minimum de stagiaires : 10.

« Certification »

A l'issue de la formation, vous recevrez l'attestation de formation IFAS « Relaxation Active (RA) – Préparation et Récupération du sportif ».

L'évaluation se fera en fonction :

- De l'assiduité.
- De la qualité de la participation.
- De l'appréciation de l'équipe formatrice.



Tarif

- **Coût** : 220 €.
- **Date limite d'inscription** : 3 semaines avant la date de début de la formation.

Cette formation n'entre pas dans le cadre de la formation professionnelle et de son financement.

Bulletin d'inscription à télécharger sur le www.sophrogym.com