



L'école de la performance !

La Relaxation Active (RA)

La préparation et la RECUPERATION du sportif

Les 25 au 27 novembre 2021

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 (14 heures) :
 - **Ateliers principaux** :
 - **Les automassages avec rouleau, balle, bâton de massage, etc.**
 - **Les étirements mobilisés et les décompressions articulaires avec et sans élastiques.**
 - Atelier : Les vibrations musculaires / relaxation coréenne.
 - Atelier : La respiration / cohérence cardiaque.
 - Atelier : La relaxation neuromusculaire.



Des notions de diététique, de posturologie et de pathologies courantes du sportif seront accessoirement abordées pendant la 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** : 18 heures de formation (théorique et pratique), en 3 jours consécutifs (1^{er} jour de 10h à 17h30 et 2^{ème} jour de 9h à 17h et 3^{ème} jour de 9h à 16h) 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 : 8.

Vous recevrez une documentation de formation.

Une balle et un rouleau de massage seront offerts à chaque participant ! 😊

« 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** : 360 €
- **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

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