

Intitulé du stage	: EXERCICE PHYSIQUE
Public visé	: Tout public
Prérequis	: Fin de scolarité obligatoire
Durée de la formation ..	: 2 jours soit 16h00

Présentation :

Cette formation est destinée à apprendre l'intérêt de la pratique physique dans le cadre de cures naturopathiques.

Objectifs pédagogiques

La formation intitulée « EXERCICE PHYSIQUE » proposée par notre organisme s'adresse au public le plus large, toute personne souhaitant qu'elle soit dans un métier en lien ou simple particulier.

Le but de la formation est de former les stagiaires à apprendre l'intérêt de la pratique physique dans le cadre de cures naturopathiques et de découvrir les différentes méthodes d'exercices pour les individualiser en fonction des besoins de chacun et pour vitalité.

L'action de formation entre dans la catégorie des actions d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances (prévue à l'article L.6313-1 du code du travail).

06 95 30 37 87– www.alsacenaturo.com – jbnaturo@orange.fr – infos@essencielonaturel.fr

13bis rue de la vallée de l'esch – 54380 ROGÉVILLE

N° Siret : - APE/NAF : 0162Z - TVA non applicable

Membre d'une Association Agréée, le règlement des honoraires par chèque est accepté.

Dispensé d'immatriculation au registre du commerce et des sociétés (RCS) et au répertoire des métiers (RM)

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le numéro auprès du Préfet de la région Nord Est

1. Compétences visées

Les compétences visées par cette formation sont :

- Ajuster la pratique physique aux effets recherchés
- Savoir proposer un type de séance d'exercice adapter au profil morphologique et aux besoins d'un patient.
- Mettre en place un protocole d'exercice physique à court et long terme dans le cadre d'une cure naturopathique

2. Moyens pédagogiques

Les cours ont lieu de 9h00 à 12h et de 13h00 à 18h00.

L'action de formation aura lieu soit :

- Centre Socio-culturel Arthur Rimbaud, 2 avenue du Gail – 67210 Obernai
- Hôtel des Vosges, 4 Route de Grendelbruch - 67530 Klingenthal

Elle est organisée pour un effectif de 25 stagiaires maximum.

Les cours seront dispensés par une équipe de professionnels en Naturopathie et autres médecines alternatives.

- Les diplômes, titres ou références des personnes chargées de la formation sont indiqués ci-dessous :
 - Jean-brice Thivent, Praticien Naturopathe, Professeur d'éducation physique et sportive (Licence STAPS), Président de la F.A.N
 - Patrice Raganelli, Praticien Naturopathe, trésorier du centre de formation.

Ces personnes se répartissent les cours de pratique et de théorie détaillées dans le planning des formations.

06 95 30 37 87– www.alsacenaturo.com – jbnaturo@orange.fr – infos@essencielonature.fr

13bis rue de la vallée de l'esch – 54380 ROGÉVILLE

N° Siret : - APE/NAF : 0162Z - TVA non applicable

Membre d'une Association Agréée, le règlement des honoraires par chèque est accepté.

Dispensé d'immatriculation au registre du commerce et des sociétés (RCS) et au répertoire des métiers (RM)

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le numéro auprès du Préfet de la région Nord Est

3. Moyens techniques

Les cours théoriques et pratiques auront lieu :

- Centre Socio-culturel Arthur Rimbaud, 2 avenue du Gail – 67210 Obernai
- Hôtel des Vosges, 4 Route de Grendelbruch - 67530 Klingenthal
- Sur Nancy (pour quelques formations à la carte)

Les supports de cours théoriques seront donnés aux stagiaires à la suite du cours en format numérique.

En salle de séminaire, les cours seront donnés par nos enseignants à l'aide d'un support de cours type diaporama préparé par eux-mêmes diffusé via vidéoprojecteur.

4. Moyens d'encadrement

Les stagiaires seront en continu encadrés par au moins un formateur qui leur donnera un cours.

La F. A. N. dispose d'un contrat d'assurance couvrant ses activités auprès de et il est demandé à chacun des stagiaires de présenter une attestation d'assurance responsabilité civile.

5. Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action de formation

Il est demandé aux stagiaires dans le règlement de la formation, d'être présent au moins 90% du temps de la formation. C'est selon nous un minimum pour suivre de façon correcte la formation et en saisir toutes les connaissances essentielles.

Afin de s'assurer de l'assiduité des stagiaires, il y aura une feuille de présence à émarger à chaque jour de stage par les stagiaires.

6. Moyens d'appréciation des résultats de l'action de formation et modalités d'évaluation

Les stagiaires seront évalués à l'écrit à la fin de la formation. Une moyenne de 10/20 est demandée aux stagiaires, si cette moyenne n'est pas atteinte, une épreuve de rattrapage sera organisée.

Les stagiaires ayant atteint la moyenne demandée recevront une attestation de réussite de la formation suivie.

06 95 30 37 87 – www.alsacenaturo.com – jbnaturo@orange.fr – infos@essencielonaturel.fr

13bis rue de la vallée de l'esch – 54380 ROGÉVILLE

N° Siret : - APE/NAF : 0162Z - TVA non applicable

Membre d'une Association Agréée, le règlement des honoraires par chèque est accepté.

Dispensé d'immatriculation au registre du commerce et des sociétés (RCS) et au répertoire des métiers (RM)

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le numéro auprès du Préfet de la région Nord Est

7. Programme de la formation

Programme 2 jours de stage, soit 16h00 de formation.

1^{er} jour

- **Partie théorique**

- Comprendre les effets de l'exercice physique sur les différents systèmes organiques (cardio-vasculaire, respiratoire, ostéo-articulaire, hormonal, nerveux...)
- Pourquoi et comment peut-on et doit-on entrainer sa condition physique à tous les âges de la vie (endurance, puissance, souplesse...) ? Quels enjeux pour notre santé ?
- Comment intégrer le mouvement au sein d'une cure naturopathique de détoxination ou de revitalisation ?
- SANTE-BEAUTE-ÉQUILIBRE : Transformer son corps pour améliorer son niveau de vitalité
- Fatigue- courbatures- récupération
- Nutrition et complémentation adaptée à la pratique physique

2^{ème} jour

- **Partie pratique**

- Comment évaluer ses capacités physiques (force, souplesse, endurance...) ?
- Découverte de différentes méthodes de pratique physique que l'on peut intégrer dans un programme d'hygiène de vie :
- Gymnastique articulaire (désarthrosante) et l'espalière suédois
- Gymnastique des organes et culture physique adaptée (muscultation)
- De la méthode naturelle au cross-fit : (méthode complète)
- Choisir sa méthode et son intensité en fonction de son tempérament (morphologique).

06 95 30 37 87 – www.alsacenaturo.com – jbnaturo@orange.fr – infos@essencielonaturel.fr

13bis rue de la vallée de l'esch – 54380 ROGÉVILLE

N° Siret : - APE/NAF : 0162Z - TVA non applicable

Membre d'une Association Agréée, le règlement des honoraires par chèque est accepté.

Dispensé d'immatriculation au registre du commerce et des sociétés (RCS) et au répertoire des métiers (RM)

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le numéro auprès du Préfet de la région Nord Est