



Programme de Formation

LUNDI 13 AVRIL 2026

Étirements Manuels du Sportif

484 Rue Antoine de Saint-Exupéry
14760 Bretteville-sur-Odon
contact@caentraining.com
02.31.91.76.55



CAEN TRAINING FORMATIONS

Objectifs de la formation :

Former les participants aux bases des étirements manuels afin d'améliorer la mobilité, la récupération et le bien-être des pratiquants, dans un objectif d'optimisation de la performance.

Contenu de la formation :

- Rappels d'anatomie et de mobilité articulaire
- Principes de souplesse et d'étirement
- Cadre et limites de l'intervention
- Sécurité et communication
- Posture de l'intervenant
- Techniques d'étirements passifs
- Étirements des principaux groupes musculaires
- Contre-indications

Modalités de la formation :

- Démonstrations par le formateur
- Ateliers pratiques en binômes

Pré-requis :

Être éducateur, entraîneur ou encadrant sportif.

Évaluation des compétences :

Exercice pratique : réalisation d'une séquence d'étirements manuels

Certification :

- Attestation de suivi de formation
- Synthèse des points clés

Cadre légal :

Étirements manuels à visée de bien-être, de prévention et de récupération, strictement non thérapeutiques et non médicaux.

Financements possibles :

Financement personnel

Plan de développement de compétences entreprise (OPCO)

Accessibilité

Locaux et contenus accessibles aux personnes en situation de handicap.

Référent handicap : Jérémy Soulet