

PROGRAMME DE FORMATION

POSTURE ASSISE

www. formations.celaneo.com

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ✓ Acquérir les connaissances de base du fonctionnement des articulations et de la posture globale du corps
- ✓ Savoir se replacer au quotidien pour préserver son dos
- ✓ Savoir se replacer pour préserver ses épaules et ses bras
- ✓ Savoir se replacer pour préserver ses jambes
- ✓ Acquérir les gestes réflexe simples pour une meilleure posture au quotidien

Durée	3 jours soit 20 heures
Horaires	adaptables selon vos besoins entre 09h et 19h
Rythme	adaptable selon vos besoins par sessions de 1 à 2 heures
Mode d'organisation pédagogique	Présentiel à distance
Lieu de formation	En ligne (visioconférence)

PUBLIC VISÉ ET PRÉREQUIS

Public : Toute personne travaillant de façon prolongée en station assise souhaitant acquérir plus de mobilité.

Prérequis : Être en capacité de marcher et de se déplacer, avoir la volonté de s'investir dans cette formation.

Accès aux personnes en situation de handicap :

Merci de nous contacter afin d'évaluer les adaptations nécessaires pour votre formation.

PROGRAMME GÉNÉRAL DE LA FORMATION

UN DOS SOLIDE

1 Préserver son dos

1. Définir les 5 parties de la colonne vertébrale
2. Connaître les muscles qui forment le caisson abdominal et leurs fonctions
3. S'approprier au moins un exercice pour renforcer le dos

2 Les mouvements pour un dos en pleine forme

1. Identifier les 3 masses du corps et donner leur symbolique
2. Définir les 3 socles et les exercices de renforcement
3. Intégrer l'exercice du 3X3 -> 3 masses dans 3 plans

3 Un dos droit

1. Placer sa tête dans l'axe
2. Exercer ses yeux
3. Reconnaître les 4 points pour une colonne vertébrale droite

PROGRAMME GÉNÉRAL DE LA FORMATION

DES GESTES ET MOUVEMENTS OPTIMISÉS

- 4 Une colonne vertébrale détendue**
1. Choisir et pratiquer un exercice de respiration
 2. Identifier et détendre une tension vers le lâcher-prise
 3. Pratiquer l'auto-grandissement de la colonne vertébrale

- 5 Une colonne vertébrale unifiée**
1. Mémoriser l'exercice du 3X3
 2. Globaliser la colonne vertébrale sur les 3 plans
 3. Comprendre les forces croisées et les liens neuro-cérébraux

- 6 Les mouvements et gestes à partir du dos**
1. Partir de son centre de gravité
 2. Donner de l'énergie au caisson abdominal
 3. Mettre en œuvre les forces croisés

NE PAS ABANDONNER SES JAMBES

- 7 L'ancrage de la station assise**
1. Connaître la morphologie du pied
 2. Utiliser les différentes parties du pieds et connaître leurs fonctions
 3. Construire son équilibre autour de son axe ancré et stable

PROGRAMME GÉNÉRAL DE LA FORMATION

8

Des jambes utiles

1. Se lever et s'asseoir
2. Créer des systèmes de levier-cheville/genou/hanche
3. Connaître les bases anatomiques de la ceinture pelvienn

9

Des jambes dynamiques malgré tout

1. Marcher et monter les escaliers
2. Avoir compris la différence entre traction et propulsion
3. Utiliser son dos pour alléger les jambes

DES BRAS ÉNERGIQUES

10

Des épaules détendues

1. Libérer ses trapèzes et utiliser son dos pour maintenir ses bras
2. Connaître les bases anatomiques de la ceinture scapulaire
3. Comprendre le croisement ceinture scapulaire et colonne vertébrale

11

Des bras solides

1. Employer et stabiliser ses bras
2. Adapter les liens dos/ceinture scapulaire/bras selon les actions à faire
3. Adapter sa posture pour porter une charge

12

Des bras dynamiques

1. Comprendre la préhension de la main à partir du dos
2. Employer ses bras pour des gestes et actions rapides
3. Savoir respirer dans la vitesse d'exécution de geste

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT MIS EN ŒUVRE

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Un support de cours est remis aux stagiaires afin de suivre la formation. Ce support retrace les points essentiels de la formation.

MOYENS TECHNIQUES

Un ordinateur connecté à internet (connexion mini = 4G) avec l'outil zoom installé et configuré (micro et son opérationnels), une chaise.

MOYENS D'ENCADREMENT

Nos Formateurs(trices) sont coaches certifié(e)s, diplômé(e)s en sport et santé, yoga restauratif, posturologie, méthode Pilate selon les profils.

MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

SUIVI DE L'EXÉCUTION

Feuilles de présences signées des stagiaires et du formateur par demi-journée et attestation de présence individuelle.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Alternance d'apports théoriques et méthodologiques, exercices applicatifs.

APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

Travaux pratiques en cours de formation afin de s'assurer la bonne compréhension et mise en pratique.

- Un questionnaire de satisfaction est envoyé en fin de formation au stagiaire.
- Un autre est envoyé en fin de formation à l'entreprise employeur du stagiaire.
- Une évaluation orale et écrite entre le formateur et le stagiaire est faite en fin de formation pour attester du niveau de connaissances acquis individuellement.
- Une attestation de fin de formation individuelle est remise à chaque stagiaire à la fin du stage.

DÉLAIS D'ACCÈS ET CONTACT

DÉLAIS D'ACCÈS

Formations en distanciel : entre 6 et 12 semaines selon votre demande

Formations en présentiel : sur demande

MODALITÉS D'ACCÈS

Aucune modalité spécifique.

CONTACT

Pour prendre contact avec CELANEO au sujet de cette formation, vous pouvez joindre Nicolas ROLLAND :

- Par téléphone : 06 50 11 36 56
- Par email : nicolas.rolland@celaneo.com