

METHODE B5



PUBLIC : PROFESSIONNELS ET PARTICLIERS

PRÉREQUIS : notions en activité physique et sportive, notion en anatomie, bonne condition physique générale

DURÉE : «4 jours soit 28h00

DATES OU PÉRIODE : À définir ...

HORAIRES : De 8h à 12h et de 13H30 à 16H30

NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR SESSION :

- Minimum : 1
- Maximum : 10

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS :

Inscription à réaliser 1 mois avant le démarrage de la formation.

LIEU :

Résidence les Carlettes, chemin militaire, cayenne nord, 97118 Saint-François

Pour les personnes en situation de handicap, nous mettrons tout en œuvre pour vous accueillir ou pour vous réorienter. Vous pouvez nous contacter au 0690 267495

TARIFS : 3255 EUROS TTC

tva : 255 euros (8.5 %)

OBJECTIF DE LA FORMATION ET COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- ANIMER UN COURS DE REMISE EN FORME B5
- GUIDER UN GROUPE DE PARTICIPANTS DE MANIÈRE OPTIMALE ET EFFICACE EN UTILISANT LA MÉTHODE B5 (résultats).
- FAIRE DES FEED BACKS PRÉCIS ET GLOBAUX

CONTENU

« Descriptif du contenu de la formation »

La formation B5 a pour but de former des intervenants à la méthode B5.

Il est donc impératif d'apprendre la méthode B5 et donc de maîtriser la mise en pratique et la théorie.

Le formé doit pouvoir répondre à la question suivante : pourquoi la méthode B5 ?

Il y a donc une partie théorique très importante et une partie pratique aussi importante permettant de valider la partie théorique.

Deux sessions de stage étalée sur deux week-end.

– la méthode B5 en théorie

Module 1 : Relation et accueil des futurs intervenants B5.

Module 2 : Anatomie pour les « nuls » et prise en charge d'un groupe (rappels)

Module 3 : La méthode B5

Module 4 : Organisation d'une séance : chronologie

Module 5 : Les feed-back

– la méthode B5 en pratique.

Module 6 : Les règles du B5 (RAPPEL)

Module 7 : Classique B5

Module 8 : SOFT B5

Module 9 : Strech B5

Module 10 : Super B5

MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Évaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation : questionnaire et QCM
- Évaluation des compétences en début et en fin de formation
- Évaluation des connaissances à chaque étape de la formation (via questionnaires, exercices, travaux pratiques, entretiens avec le formateur)
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée

- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS

Modalités pédagogiques :

- Évaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.
- Questionnaires, exercices et étude de cas
- Réflexion et échanges sur cas pratiques
- Retours d'expériences
- Corrections appropriées et contrôles des connaissances à chaque étape, fonction du rythme de l'apprenant mais également des exigences requises au titre de la formation souscrite.

Éléments matériels :

- Mise à disposition de tout le matériel pédagogique nécessaire
- Mise à disposition pendant un an de la plate-forme de visionnage des vidéos du centre B5
- Support de cours au format papier et transmis au participant par mail à la fin de la formation

Référent pédagogique et formateur :

Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation ; le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.