

FORMATION ADULTE INSTINCT FLOW

FILIÈRE OCCITANE



INSTINCT FLOW est une activité qui propose d'effectuer des mouvements, au ras du sol en position quadrupédique comme position de départ, et qui évolue au fil des séances en diminuant les appuis au sol. Les avantages de ces mouvements permettent une augmentation de la mobilité, de la capacité fonctionnelle, des fonctions cognitives - L'ensemble des chaînes musculaires sont sollicitées de façon isométrique ou en mouvement - les articulations sont mobilisées de façon progressive afin de permettre au corps de s'adapter et de progresser - Activité exigeante pour les articulations poignets et épaules mais adaptable, sa pratique régulière contribue à rendre le corps plus fort, plus mobile et plus souple.



TAUX DE RÉUSSITE*
X %



NOTE DE SATISFACTION*
X / 10

**Nouvelle formation*



CARDIO
●●●○



ÉQUILIBRE
●●●●●



SOUPLESSE
●●●●●



RENFORCEMENT
MUSCULAIRE
●●●●●

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Titulaire du diplôme « Animateur 1er degré Adultes en salle »
- Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs
- Titulaire du CQP ALS Option AGEE
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP, STAPS, etc.) permettant l'encadrement de cette activité.

OBJECTIFS :

- Comprendre les principes fondamentaux de l'Instinct Flow et ses bénéfices dans une pratique de remise en forme.
- Être capable de travailler plusieurs qualités physiques en même temps. Méthode de mouvement au poids du corps, réalisée au sol sous forme de séquences fluides.
- Maîtriser les postures de base, les déplacements et les transitions caractéristiques de la méthode.
- Développer la mobilité articulaire, la stabilité et le contrôle moteur grâce aux mouvements proposés.
- Construire des enchaînements fluides adaptés aux capacités des pratiquants.
- Développer une pratique favorisant la mobilité, la coordination, le renforcement global et la conscience corporelle.
- Être capable d'intégrer des séquences d'Instinct Flow dans différents types de cours collectifs.

LES OUTILS :

- Fiche avec descriptif des postures et exigences de la technique

MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES :

- Alternance d'apport de connaissances et de mise en pratique sur le terrain.
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur.

BÉNÉFICES MÉTIER :

- Renforcer ses compétences d'animation (lien avec la biomécanique, technique et adaptation, démarches pédagogiques).

LES PRÉ-REQUIS :

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif

CONTENUS :

- Les principes de l'instinct flow
- Les postures fondamentales
- Pratique d'une séance instinct flow
- Décryptage des mouvements
- Mise en situation mouvement par mouvement et création d'un flow

MODALITÉ DE CERTIFICATION :

Pour y accéder :

- Avoir suivi intégralement la formation
- formation non certifiante
- Evaluation formative

MODALITÉ DE VALIDATION :

- Fiche d'émargement
- Avoir suivi intégralement la formation
- Evaluation formative :
 - Mises en situation pratique
 - Animation de séquences
 - QUIZZ

POINTS FORTS :

Cette activité est particulièrement destinée aux personnes qui manquent de mobilité, qui souhaitent améliorer la qualité de leur mouvement. Toute personne cherchant une activité physique permettant de développer et améliorer leur condition physique générale, l'aisance articulaire et la force des muscles profonds en particulier

FORMATION ADULTE INSTINCT FOW

FILIÈRE OCCITANE



DIPLÔME REMIS :

- Attestation de présence

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

- 12 participants maximum

POUR ALLER PLUS LOIN :

Suite à cette formation nous conseillons de suivre les formations de la filière zen, de la filière pilates, la formation Instinct flow niveau 2 après une mise en pratique du niveau 1 sur une saison



DATES

Formation : Du 17 au 18 février 2027



DURÉE : 14 HEURES

Positionnement et formation en centre : 14 heures



LOCALISATION

Lieu de formation :

Salle AG FORM

5 Rue du Sauvignon, 34800 Clermont-l'Hérault

INTERVENANT.E.S



Cécile FARIA-SOARES

Directrice de formation



TARIFS

FRAIS PÉDAGOGIQUES :

AVEC PRISE EN CHARGE

448,00 €

SANS PRISE EN CHARGE

294,00 €

FRAIS ANNEXES : (HÉBERGEMENT ET RESTAURATION) :

**À LA CHARGE DU STAGIAIRE
OU DU FINANCEUR**

FRAIS D'INSCRIPTION :

25,00 €

(NON INCLUS DANS LES FRAIS
PÉDAGOGIQUES)



**Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à cette formation ?
Contactez-nous ! Nous mettrons tout en oeuvre pour trouver une solution adaptée.**

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS



Téléphone
[05.34.25.77.90](tel:05.34.25.77.90)



Email
formation.occitanie@comite-epgv.fr



Site internet
www.formationepgv.com