

PROGRAMME DE FORMATION STRETCH FLOW®

DUREE TOTALE : 28 heures

- 27 h d'E-learning (modules vidéo + ressources pédagogiques)
- 1 h de visio individuelle (corrections & validation)
- Mini-QCM en fin de chaque module
- QCM final certifiant

MODULE 1 — Présentation & Origines du Stretch Flow® (≈ 2 h)

- Leçon 1 : Nadine Garcia & la genèse du concept
- Leçon 2 : Qu'est-ce que le Stretch Flow® ?
- Leçon 3 : Publics, objectifs & bienfaits
- ☑ Mini-QCM module 1



MODULE 2 — Le Flow & les Types d'Étirements (≈ 3 h)

- Leçon 4 : Le Flow & le rôle de la musique
- Leçon 5 : Types d'étirements : balistique, actif, dynamique, passif
- ☑ Mini-QCM module 2

MODULE 3 — Structure d'une Séance Stretch Flow® (≈ 4 h)

- Leçon 6 : Échauffement
- Leçon 7 : Corps de séance (trame & enchaînement)
- Leçon 8 : Retour au calme & relaxation
- ☑ Mini-QCM module 3

MODULE 4 — Analyse & Apprentissage d'une Chorégraphie (≈ 4 h)

- Leçon 9 : Visionnage & repérage des blocs
- Leçon 10 : Méthodologie d'apprentissage
- ☑ Mini-QCM module 4

MODULE 5 — Pédagogie, Corrections & Adaptations (≈ 5 h)

- Leçon 11 : Reconnaître son public
- Leçon 12 : Conservation d'une choré sur 2-3 mois
- Leçon 13 : Pédagogie spécifique Stretch Flow®
- Leçon 14 : Corrections orales et adaptations
- ☑ Mini-QCM module 5

MODULE 6 — Anatomie & Physiologie appliquées (≈ 2 h)

- Leçon 18 : Principes physiologiques utiles
- Leçon 19 : Muscles principalement sollicités
- ☑ Mini-QCM module 6

MODULE 7 — Attitude de l'Instructeur & Directives du Concept (≈ 3 h)

- Leçon 15 : Attitude professionnelle & tenue
- Leçon 16 : Directives officielles du concept
- Leçon 17 : Communication & outils marketing
- ☑ Mini-QCM module 7

MODULE 8 — Licence, Contenus Officiels & Protection du Concept (≈ 3 h)

- Leçon 16 : Conditions d'utilisation & renouvellement
- Leçon 17 : Contenus officiels & bibliothèque
- Leçon 17 : Protection du concept et qualité
- ☑ Mini-QCM module 8

MODULE 9 — Évaluation finale (≈ 1 h)

- Leçon 18 : QCM de Certification Stretch Flow®
Certification obtenue si score ≥ 21/28 (72 %)