

**FORMATION
CONTINUE**

✓ **Étendez
vos compétences
avec la formation :**

Fascias & Biotenségrité

**Dates : 27 et 28 mars 2027
STRASBOURG (67)**



**À partir
de 16 ans**



**14h de
formation**



**FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS
GRAND EST**

**Maison départementale des Sports
Route de la Moncelle - 08140 BAZEILLES
Tél. : 03 24 32 54 69
formations.ge@sportspourtous.org**



**FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS**

www.sportspourtous.org



Fascias & Biotenségrité

➤ Objectifs

- Comprendre pourquoi il est important de considérer le fascia dans l'activité physique
- Expérimenter l'interaction entre le fascia et le système nerveux
- Connaître les continuités fasciales pertinentes dans le mouvement
- Savoir comment entraîner spécifiquement le fascia

➤ Prérequis

- Être âgé(e) de 16 ans
- Être titulaire d'une formation de secourisme ou équivalent (PSC1, AFPS, SST...)
- Avoir une expérience dans l'animation des activités physiques et sportives.

➤ Principaux contenus

- Définition, histologie, composition
- Ses fonctions principales et ses propriétés
- Le système nerveux
- La biotenségrité
- Mises en pratique
- Les continuités fasciales
- L'entraînement du fascia

➤ Durée

- 2 journées d'une durée de 7 heures, soit 14h au total.

➤ Frais pédagogiques

- 105€ par jour pour les licenciés Sports pour Tous
- 182€ par jour pour les non-licenciés Sports pour Tous

➤ Validation du parcours

- La formation est validée par la délivrance d'une attestation précisant les objectifs, la nature et la durée de la formation, ainsi que le résultat de l'évaluation des acquis.



Se former avec la Fédération Française Sports pour Tous, c'est bénéficier :

- D'un accompagnement par des équipes de professionnels
- D'un suivi personnalisé tout au long de votre parcours
- De méthodes pédagogiques innovantes et adaptées



Maison départementale des Sports
Route de la Moncelle - 08140 BAZEILLES
Tél. : 03 24 32 54 69
formations.ge@sportspourtous.org

Plus d'informations sur
www.sportspourtous.org

