



PersoSport Program'form

Dates-période :

Mardi de 12h15 à 13h15

Durée :

Du 10 octobre au 28 mai

Lieu :

INSPÉ - Salle de yoga

Nombre de participants :

12

Public :

Tout public

Enseignante :

Franck REDONDEAUD
Professeur d'EPS
SUAPS de Limoges

Aucun pré requis sauf
contre-indication médicale

Modalités pédagogiques :

Pratique accompagnée de
supports de séances

Organisme formateur :

SUAPS

OBJECTIFS

- S'accorder un moment pour soi.
- Donner ou redonner le goût de l'effort.
- Respecter et consolider son épargne articulaire.
- Prendre en compte son état physique, son état de fatigue : planification d'objectifs pour une gestion raisonnée de l'activité (réathlétisation).

CONTENU

- Exercices posturaux, de motricité, de coordination, d'assouplissements spécifiques.
- Étirements renforcés et contrôlés.
- Renforcement des bases musculosquelettiques : programmation individualisée via un carnet d'entraînement personnalisé.

