

ANIMAL FLOW LEVEL 1

PROGRAMME DE FORMATION

Objectifs de la formation :

- Comprendre les principes scientifiques de l'entraînement au mouvement des quadrupèdes et être capable d'expliquer comment les synergies musculaires et fasciales sont utilisées dans l'entraînement au mouvement des quadrupèdes.
- Savoir démontrer la capacité à effectuer au moins 25 exercices d'entraînement au poids corporel et mouvements quadrupèdes utilisés dans le programme Animal Flow Niveau 1.
- Être capable d'enseigner aux autres comment effectuer des mouvements AF de manière sûre et efficace. Savoir démontrer leur capacité à fournir des signaux verbaux corrects aux clients et à sélectionner des mouvements adaptés aux objectifs et aux capacités des clients.
- Être capable d'évaluer la capacité d'un client et de sélectionner les régressions et progressions appropriées selon les besoins.
- Savoir démontrer la capacité à concevoir un « flux » efficace à l'aide des mouvements Animal Flow.
- Être capable de décrire comment intégrer les exercices en chaîne fermée utilisés dans Animal Flow dans d'autres programmes d'entraînement physique.

Dates	Durée	Horaires	Sessions			
Du 25 au 26 Avril 2026- Lyon	14h	8h30 - 17h00	10 à 20 personnes			
Du 23 au 24 Mai 2026 - Bordeaux						
Du 27 au 28 Juin 2026 -- Paris						
Du 26 au 27 Septembre 2026- Toulouse						
Du 24 au 25 Octobre 2026- Paris						
Du 28 au 29 Novembre 2026- Nantes ou Lille						
Du 12 au 13 Décembre 2026- Paris						
Lieu de formation En présentiel						
Délai et modalités d'accès 1 mois avant le démarrage de la formation						

<p>Public concerné</p> <p>Educateurs sportifs diplômés ou en formation Préparateurs Physiques Kinésithérapeutes Professeurs de danse / Yoga Sportifs amateurs et professionnels Etudiants STAPS Passionnés non-professionnels</p>	<p>Prérequis</p> <p>Avoir au minimum 18 ans au minimum 18 ans. Être suffisamment en forme physiquement pour soutenir votre propre poids corporel en position quadrupède.</p>
--	--

<p>Intervenants à la formation</p> <p>THORE Fanny et MAHAR Karen – Master Instructeur Animal Flow</p>
--

<p>Méthodes pédagogiques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exposé théorique • Mises en situations • Travail en groupe 	<p>Moyens pédagogiques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diaporama Powerpoint • Support pédagogique : Didacticiel vidéo et ressources écrites • Extranet Digiforma
--	---

<p>Accessibilité</p> <p>Toutes les personnes en situation de handicap (PMR, malvoyant, malentendant), peuvent assister à toutes nos formations à condition de le signaler au plus tôt afin d'adapter les locaux et les moyens de la prestation à leur situation.</p>	<p>Tarif</p> <p>725 euros pour les coaches DG 750 euros pour les coaches externes</p>
---	---

<p>Modalité de suivi</p> <p>Feuille d'émargement, supervision continue Observation de travail individuel et en groupe pendant la formation</p>	<p>Modalité d'évaluation</p> <p>Questionnaire en ligne Evaluation vidéos</p>
--	--

<p>Directeur de Coach sportif Academy Frank Saffon – saffon.frank@domicilgym.fr – 06.83.07.10.10</p> <p>Responsable administrative et référente handicap Joanna Campanelli - joanna@coachsportifacademy.fr – 05.32.09.74.74</p>
--

<p>Reconnaissance</p> <p>Attestation de formation</p>
--

CONTENU DE LA FORMATION DETAILLÉE

JOUR 1

Introduction

Mobilisations des poignets

BEAST

- Beast Activations
- Forward & Reverse Traveling Beast
- Lateral Traveling Beast

APE

- Lateral Traveling Ape – 1, 2, 3
- Forward Traveling Ape
- Forward Traveling Frog

DÉJEUNER

CRAB

- Crab Activations
- Forward & Reverse Traveling Crab

UNDERSWITCH

- Underswitch
- Underswitch Tap
- Jumping Underswitch
- Underswitch Call Out

JOUR 2

Revue du jour un / mobilisations des poignets

FORM SPECIFIC STRETCHES

- Loaded Beast – Unload
- Wave Unload
- ApeReach
- CrabReach
- Scorpion Reach
- BeastReach
- Form Specific Stretch Flow

SIDE KICKTHROUGH

- Side Kickthrough
- Jumping Side Kickthrough
- Levitating Side Kickthrough
- Underswitch / Side Kickthrough CallOut

SCORPION

- Full Scorpion
- Scorpion Switch
- Underswitch/SideKickthrough/Scorpion Call Out

DÉJEUNER

FRONT KICKTHROUGH

- Front Step
- Front Step Through
- Front Kickthrough

FLOWS

- Beast Flow
- Jeux deBase
- Travail De Groupe