

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 24 au 25 Janvier 2026 - Strasbourg | 14h | 8h30 - 17h00 | 10 à 20 personnes |
| Du 14 au 15 Février 2026 - Toulouse | | | |
| Du 28 au 29 Mars 2026 - Paris | | | |
| Du 25 au 26 Avril 2026- Lyon | | | |
| 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 | | | |

| | |
|---|--|
| <p>Lieu de formation En présentiel</p> | |
| <p>Délai et modalités d'accès 1 mois avant le démarrage de la formation</p> | |
| <p>Public concerné 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 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 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 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 725 euros pour les coaches DG 750 euros pour les coaches externes</p> |
| <p>Modalité de suivi Feuille d'émargement, supervision continue Observation de travail individuel et en groupe pendant la formation</p> | <p>Modalité d'évaluation Questionnaire en ligne Evaluation vidéos</p> |

Directeur de Coach sportif AcademyFrank Saffon – saffon.frank@domicilgym.fr – 06.83.07.10.10**Responsable administrative et référente handicap**Joanna Campanelli - joanna@coachsportifacademy.fr – 05.32.09.74.74**Reconnaissance**

Attestation de formation

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 KICKTHOUGH

- 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