

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 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 05 au 06 Décembre 2026- Paris	14h	8h30 - 17h00	10 à 20 personnes
Lieu de formation En présentiel			
Délai et modalités d'accès			

1 mois avant le démarrage de la formation	
Public concerné Educateurs sportifs diplômés ou en formation Préparateurs Physiques Kinésithérapeutes Professeurs de danse / Yoga Sportifs amateurs et professionnels Etudiants STAPS Passionnés non-professionnels	Prérequis Avoir au minimum 18 ans au minimum 18 ans. Être suffisamment en forme physiquement pour soutenir votre propre poids corporel en position quadrupède.
Intervenants à la formation THORE Fanny et MAHAR Karen – Master Instructeur Animal Flow	

Méthodes pédagogiques • Exposé théorique • Mises en situations • Travail en groupe	Moyens pédagogiques • Diaporama Powerpoint • Support pédagogique : Didacticiel vidéo et ressources écrites • Extranet Digiforma
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.	Tarif 750 euros
Modalité de suivi Feuille d'émargement, supervision continue Observation de travail individuel et en groupe pendant la formation	Modalité d'évaluation Questionnaire en ligne Evaluation vidéos
Directeur de Coach sportif Academy Frank 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