

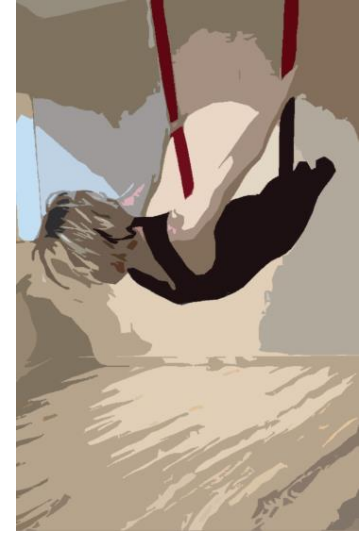


FORMATION BASIC FLY MOVE

#flymove
Cathy R



Isys formation



Qu'est ce que le fly move ?

Le Fly Move est une pratique s'inspirant de différentes approches alliant le travail du corps et de l'esprit : Entraînement fonctionnel - Pilates- Mobilisations articulaires - Education périnéale -Techniques de relaxation - Sophrologie...Elle est développée depuis 2013 par Cathy Reboul, Coach sportif/bien être en collaboration avec Sophie Perret, ostéopathe.

La particularité du Fly Move est l'utilisation d'un hamac en tissu extensible auquel peut être rajoutées des poignées. La hauteur du hamac peut être réglée, afin d'être proche du sol ou au contraire de prendre de la hauteur et son « envol ». Le hamac permet des mouvements de grande amplitude, apportant mobilité et fluidité corporelle. Les variations et combinaisons sont illimitées.

L'instabilité du hamac peut être un véritable challenge pour le corps, ce qui apportera un renforcement corporel général et en particulier les muscles profonds stabilisateurs. Le corps est soutenu par le hamac, cela permet de se sentir « porté », de décharger les articulations ainsi que les organes et le périnée.

Enfin le hamac peut être un véritable cocon enveloppant et apaisant, permettant une réelle présence à soi et de nouvelles sensations.

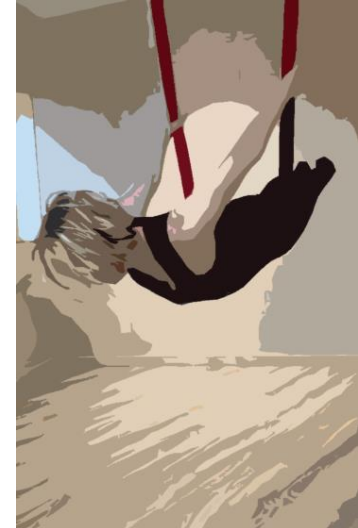
Une séance débute par un temps de recentrage et d'échauffement, suivi d'exercices ciblés selon l'objectif de la séance et se termine par une relaxation/ intégration de la séance. C'est une technique qui n'est pas figée, elle se veut évolutive, elle continuera de s'enrichir, autour de cette pratique en suspension.

Cette pratique permet d'améliorer la conscience du corps, de ses alignements, de ses appuis et de sa respiration. Elle demande de la présence, de l'écoute et du lâcher prise. Elle peut être douce, intense, ludique, exigeante. Elle apportera force, stabilité, gainage, mobilité, équilibre, détente, bien être corporel et psychique.

Le Fly Move est accessible à un large public, toutefois certains exercices sont contre indiqués pendant la grossesse, en cas d'hypertension et glaucome.

Il est conseillé de pratiquer à distance des repas, afin de ne pas perturber la digestion.

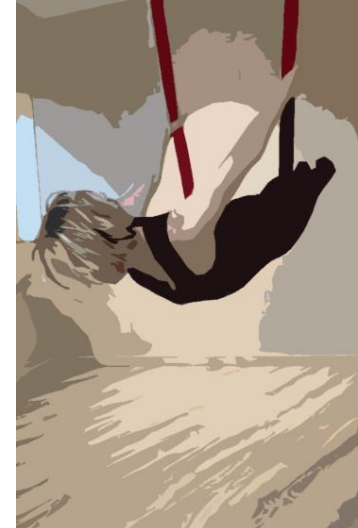
Let's fly move.....your body and your mind!



Fiche descriptive

Formation Basic Fly Move

Durée	5 jours : 32 heures Plus une journée d'évaluation théorique, technique et pédagogique pour l'obtention de la certification Basic Fly Move.
Pré-requis	BPJEPS, mention C/D DEUST MF ou équivalence.
Public concerné	Coach sportif, bien être, professeur de Pilates, de yoga, passionnés.... Une formation en Pilates est conseillée en particulier la basic Pilates d'Isys formation sans être obligatoire.
Lieu	Inpulse, 99 rue de Gerland, 69007 Lyon
Intervenants	Cathy Reboul, créatrice du Fly Move, coach sportif experte Pilates. Sophie Perret ostéopathe, pratiquante en Fly Move, a contribué à la création du Fly Move
Effectif	10 personnes maximum.
Validation	Attestation de formation Fly Move à l'issue de la formation Certification Fly Move si réussite aux examens théorique et pratique.
Tarif	1200 euros avec prise en charge 980 euros en financement personnel.



Fiche descriptive

Formation Basic Fly Move

Objectifs de la formation

- Comprendre ce qu'est le Fly Move, son histoire.
- Savoir créer et enseigner une séance Fly Move adaptée à un large public en cours collectif.
- Maitriser la pédagogie spécifique au Fly Move.
- Apprendre les différents points d'appui, les prises dans le hamac, le répertoire de mouvements et les transitions en Fly Move
- Avoir les connaissances anatomiques et biomécaniques pour comprendre l'impact des différents points d'appuis, prises dans le hamac et de chaque mouvement sur le système musculaire, articulaire, lymphatique, vasculaire, neuro végétatif...

Programme de la formation

Jour 1

- Suivi de cours
- Explication construction et enseignement cours Fly Move.
- Le répertoire, les appuis.

Jour 2

- atelier groupe, entrainement personnel
- théorie : lien fly Move et explications anatomo-physiologique
- suivi de cours
- le répertoire, les appuis (suite)

Jour 3

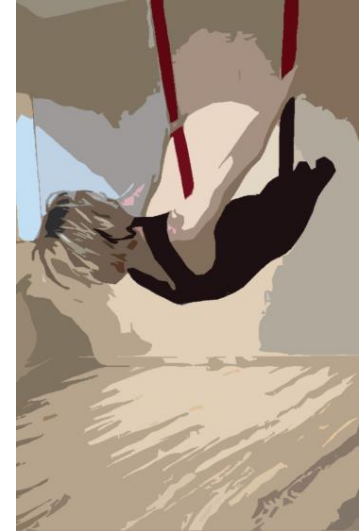
- atelier groupe, entrainement personnel
- suivi de cours
- le répertoire, les appuis (suite)

Jour 4

- atelier groupe, entrainement personnel
- théorie : lien fly Move et explications anatomo-physiologique
- suivi de cours
- le répertoire, les appuis (suite)
- atelier groupe, entrainement personnel
- construction d'une séance complète.

Jour 5

Evaluation théorique et pratique pour l'obtention de la certification Basic Fly Move
Résultat et retour : par courrier.
isysformation@gmail.com



Le programme

Première journée

Avec Cathy,

Arrivée à partir de 12h45.

13h : Accueil/Présentation.

14h : Suivi de cours.

15h : Explication construction
cours Fly Move.

Les différents points d'appui/prises/
catégories de mouvements.

Les principes du Fly Move.

Enseignement Fly Move.

16h30 : pause

16h45 :

Alignement postural,

Centrage/respirations,

Échauffement Fly Move,

Répertoire Fly Move.

Mise en situation avec entraînement
personnel,

création et enseignement , par deux et en
groupe.

20h : Fin de première journée.

Deuxième journée

Arrivée à partir de 8h45

9h : Lien Fly Move et explications anatomo-
physiologiques. (avec Sophie)

12h : pause

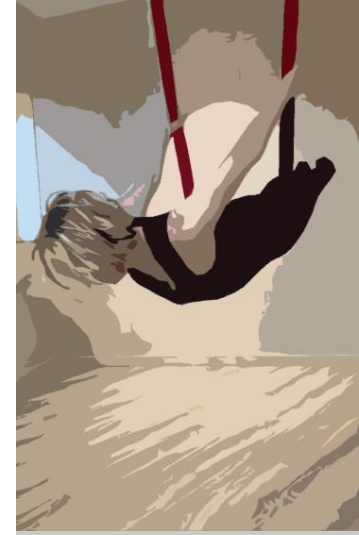
13 h: (avec Cathy) Suite répertoire Fly Move.

16h : pause

16h15 :

Suivi de cours avec mises en situation
d'enseignement des mouvements vus.

19h : Fin de la 2ème journée.



Le programme

Troisième journée

Avec Cathy

Arrivée à partir de 12h45

13h : Suivi de cours.

14h :

Retour cours et période inter stage.
Répertoire Fly Move (suite).

16h30 : pause

16h45 :

Répertoire Fly Move (suite).
Mise en situation avec entraînement personnel, création et enseignement, par deux et en groupe.

20h : Fin de la 3ème journée.

Quatrième journée

Arrivée à partir de 8h45.

9h : Lien Fly Move et explications anatomo-physiologiques (avec Sophie).

12h: pause

13h:

(Avec Cathy)
suite répertoire Fly Move
Transitions

16h : pause

16h15 : Révisions mouvements .

Construction et enseignement cours entier Fly Move, ateliers groupes.

Retours.

Explications examens pour la certification.
Remise attestation de formation.

19h : Fin de formation.

Cinquième journée

Examen /révision/ questions.

A partir de 9h, durée : fonction du nombre de participants.

La durée sera précisée pendant le 2ème week-end de formation.

Au moins 3h.

Les intervenants



CATHY REBOUL

16 ans de Hockey sur glace, ex-sportive de haut niveau, des sélections en équipe de France, nombreuses fois médaillée avec l'équipe de Lyon, une maîtrise de STAPS et un brevet d'état des métiers de la forme en poche, Cathy Reboul, est un coach sportif/bien être bien atypique.

Tombée dans le sport très tôt, c'est une véritable passionnée qui aime les sensations que les pratiques lui procurent. Et qui, plus que tout, aime enseigner, transmettre, comprendre comment l'être humain fonctionne à tous les niveaux.... Et c'est proche des gens que Cathy aime travailler en les accompagnant dans leur processus de changement quelle que soit la technique.

Issue du milieu du fitness (step et aéro), tombée dans le Pilates depuis plus de 15 ans et également formatrice (DEUST et Isys Formation), elle a plus d'une corde à son arc et une approche des métiers du sports vraiment holistique et très orientée bien être global « mind and body ».

Le Pilates est aujourd'hui au cœur de ses activités et tout ce qui touche au travail postural et fonctionnel. Elle est, non seulement, diplômée PILATES MATWORK de Fit studio mais elle a également une certification prénatal (en pré et post natal et forcément au travail capital du périnée) complété par de nombreuses formations en techniques de bien être, notamment en sophrologie caycédienne et relaxation, en aromathérapie ainsi qu'en massage et en yoga du son et yoga dans les hamacs.



Les intervenants



Tout ceci lui a permis de créer tout naturellement son concept du Fly Move combinant toutes les pratiques qu'elle a sélectionnées en collaboration avec Sophie Perret, ostéopathe, afin de ne transmettre que ce qui est bon pour le corps, de redonner ou de conserver le mouvement corporel.

Enseigner une pratique « corps et esprit » où l'on se met en suspension et en inversion requiert des exigences que Cathy a acquis au gré de son expérience et de son ouverture d'esprit... remettant en cause certains mouvements pourtant enseignés depuis très longtemps... et cela demande une excellente compréhension du fonctionnement du corps, de l'être humain.

Actuellement elle intervient dans différents studios. Cathy travaille aussi en entreprise, à l'hôpital et en individuel à domicile ou en salle.

Elle crée les formations Pilates de Isys Formation et forme les professeurs de demain à sa vision modifiée du Pilates qui part de la version authentique en adaptant tous ses mouvements pour assurer le renforcement des muscles profonds sans tension ni lésion dans le but d'améliorer le confort de vie de tout un chacun.



Les intervenants



SOPHIE PERRET

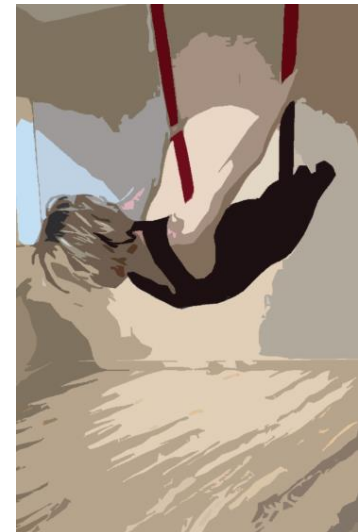
Sophie, c'est la deuxième touche féminine du Fly Move...

Sophie est une ostéopathe passionnée depuis 2004, diplômée d'ostéopathie au centre ATMAN à Sophia Antipolis, centre qui assurait le suivi des volleyeuses de Cannes qui évoluaient en ligue européenne.

Elle aussi reine de la glisse, en ski alpin en compétitions avec le comité régional de franche comté et forte d'une belle complicité avec Cathy REBOUL, elles forment un joli duo bien décidé à mettre en commun leurs pratiques respectives ...

Pour Sophie, l'objectif est de faciliter la compréhension de la physiologie et de l'anatomie autour de cette activité exigeante. Elle a accompagné pendant ses études l'équipe de rugby de Meyzieu. Elle suit également régulièrement des formations sur les thèmes de la nutrition, du système nerveux et du système endocrinien.

Travaillant en collaboration avec des podologues et des orthodontistes dans la prise en charge de troubles posturaux des patients, son enseignement apporte à tous un éclairage simple sur les avantages de cette pratique sportive complète, innovante et surtout sans dangers ... bref , un magnifique atout santé !



Informations générales

L'appellation FLY MOVE et la méthode FLY MOVE sont déposées et protégées et l'encadrement du FLY MOVE relève d'une activité réglementée.

En conséquence il est précisé que :

1- l'enseignement selon la méthode FLY MOVE ou l'animation d'un cours de FLY MOVE nécessitent cumulativement :

- la détention d'une certification FLY MOVE délivrée par CATHERINE REBOUL,
- la détention d'un diplôme ouvrant droit à l'encadrement des activités de la forme, d'une carte professionnelle, (réglementation Jeunesse et sport).

2- L'utilisation de la marque Fly Move nécessitera cumulativement:

- l'obtention et la conservation de la certification Basic Fly Move par l'éducateur qui l'enseigne,
- la signature d'un contrat de licence de marque par l'éducateur ou le club/studio où seront dispensés les cours de Fly Move

Renseignements et inscriptions : isysformation@gmail.com