

ÉQUILIBRE ET PROPRIOCEPTION



DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, [cliquez ici](#)

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance sur l'équilibre et la proprioception n'est requise pour participer à la formation.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences

TARIF

560 € en présentiel

500 € à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.

PRÉAMBULE

L'équilibre et la proprioception sont des composantes essentielles du contrôle moteur et du mouvement. Ils permettent de maintenir une posture stable, d'adapter ses déplacements à l'environnement, de coordonner efficacement ses gestes et de réagir aux perturbations. Ces capacités reposent sur l'intégration des systèmes visuel, vestibulaire et proprioceptif, dont l'interaction garantit la stabilité et l'efficacité du mouvement.

Le vieillissement, la sédentarité, certaines pathologies ou encore les blessures peuvent altérer ces capacités. À l'inverse, un entraînement spécifique et adapté contribue à améliorer la stabilité posturale, la coordination, le contrôle du mouvement et la qualité des appuis. Il constitue un levier important pour optimiser la performance sportive, prévenir les blessures, favoriser la réathlétisation et réduire le risque de chute chez les publics fragilisés.

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les connaissances et les outils nécessaires pour évaluer les capacités d'équilibre et de proprioception, puis concevoir et animer des séances adaptées aux besoins et aux objectifs des pratiquants, dans une perspective de performance, de prévention ou de santé.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport ou de la santé souhaitant se former à l'évaluation et à l'entraînement de l'équilibre et de la proprioception auprès de publics variés. Elle vise à leur permettre d'accompagner leurs bénéficiaires dans des objectifs de performance, de prévention des blessures, de réathlétisation, de prévention des chutes et de maintien de l'autonomie.

Peuvent encadrer des activités physiques/sportives les personnes détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : enseignant APA, éducateur/coach sportif... (Art. L212.1 du Code du Sport).



OBJECTIFS ET CONTENU

À l'issue de la formation vous serez capable de :

Comprendre les mécanismes de l'équilibre et de la proprioception [JOUR 1]

- Comprendre le fonctionnement des systèmes impliqués dans l'équilibre et le contrôle postural : systèmes visuel, vestibulaire et proprioceptif
- Identifier les interactions entre ces différents systèmes dans les situations statiques et dynamiques
- Comprendre le rôle de la proprioception dans la coordination motrice, la stabilité articulaire, l'orientation du corps dans l'espace et la prévention des blessures ou des chutes

Évaluer les capacités d'équilibration et de contrôle proprioceptif [JOUR 1 et 2]

- Analyser les besoins, les capacités et les déficits proprioceptifs selon les profils de pratiquants : sportifs, publics fragilisés, seniors, personnes en reprise après blessure
- Ajuster les objectifs selon les capacités atteignables du public visé
- Mettre en œuvre des tests et des situations d'observation permettant d'évaluer les appuis, la stabilité, les réactions d'équilibration, la coordination et le contrôle moteur
- Maîtrise des tests standardisés d'évaluation de l'équilibre
- Interpréter les résultats afin d'orienter les choix d'exercices et les progressions pédagogiques

Concevoir et animer des séances d'entraînement de l'équilibre et de la proprioception adaptées à l'objectif visé [JOUR 1 et 2]

- Proposer un répertoire d'exercices dans le cadre d'un entraînement sportif (performance, prévention des blessures)
- Proposer un répertoire d'exercices dans le cadre de réathlétisation, sport santé et en prévention des chutes
- Structuration d'une séance type (échauffement, volume, densité, intégration en entraînement global)
- Utiliser de manière pertinente différents matériels et supports proprioceptifs en fonction des capacités et des besoins des pratiquants
- Appliquer les principes de sécurité, de progressivité et d'individualisation dans la mise en œuvre des séances et des exercices

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, le formateur utilisera :

- Une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation intégratives ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante du formateur. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisées à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de mise en situation pédagogique ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATEUR

Bastien VAÏSSE

Masseur-kinésithérapeute du sport
Licence STAPS Ergonomie du Sport
et Performance Motrice



06 46 79 13 85

polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com