

MOBILITÉ



DURÉE

3 jours (21h)

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

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance ni expérience dans le domaine de la mobilité n'est requise pour participer à la formation.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences

TARIF

750 € en présentiel ou 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

La mobilité est une pratique physique visant à optimiser l'amplitude de mouvement tout en améliorant la coordination et la stabilité corporelle. Le travail de mobilité englobe une variété de techniques, telles que les mobilisations dynamiques, les étirements fonctionnels et les renforcements ciblés. Chacune de ces approches contribue à une meilleure efficacité gestuelle et à la prévention des blessures.

La mobilité joue un rôle clé dans l'amélioration des performances sportives, quelle que soit la discipline, et dans la quête d'un bien-être global. Elle favorise une posture plus équilibrée, une fluidité de mouvement et une sensation de confort articulaire, que ce soit dans la pratique sportive ou les gestes du quotidien. Lorsque le travail de mobilité est encadré avec soin et adapté aux besoins individuels, il est bénéfique à tous les âges et profils. Animer des séquences ou séances dédiées à la mobilité est une compétence essentielle pour offrir un encadrement qualitatif et sécuritaire.

Cette formation vise à vous transmettre les connaissances théoriques, les techniques spécifiques et les outils pédagogiques indispensables pour guider des séances de mobilité adaptées, efficaces et en toute sécurité.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport, de la danse, du Yoga ou de la santé souhaitant se former aux techniques de mobilité afin d'accompagner la pratique de leurs bénéficiaires, qu'elle se situe dans un objectif de performance sportive, de remise en forme, de bien-être ou de santé.

Peut proposer un travail de mobilité toute personne détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : éducateur/coach sportif, enseignant d'EPS, enseignant en APA... (Art. L212.1 du Code du Sport).

Peuvent également utiliser la mobilité dans le cadre des prérogatives de leur diplôme : les professionnels de santé ainsi que les professeurs de danse ou de Yoga.



OBJECTIFS ET CONTENU

Définir le concept de mobilité et comprendre en quoi le travail de la mobilité est essentiel [JOUR 1]

- Définition de la mobilité
- Distinction souplesse VS mobilité
- Rappels anatomiques et neurophysiologiques du corps humain en lien avec la mobilité
- Les bénéfices d'un travail de mobilité
- Principes sécuritaires lors d'un travail de mobilité

Maîtriser plusieurs méthodes de mobilité et proposer un répertoire d'exercices complet [JOUR 1 et 2]

- Dissociation articulaire et proprioception : pied, cheville, hanche, rachis, épaule
- Découverte de plusieurs méthodes de mobilité et leurs intérêts :
- Travail de mobilisation
- CARS OU RACS
- PAILS-RAILS
- LIFT-OFF
- HOLDS
- Proposer un répertoire d'exercices : cheville, hanche, rachis, épaule

Concevoir et mettre en œuvre une programmation dans le but d'améliorer la mobilité de votre pratiquant [JOUR 2 et 3]

- Evaluer et analyser la mobilité du pratiquant dans le but de proposer une programmation individualisée : mouvements poly-articulaires et mono articulaire
- Approche pédagogique en mobilité
- Créer un programme de mobilité en fonction de l'objectif visé (santé ou performance) dans le cadre d'un coaching individuel, d'un small group ou d'un cours collectif
- Individualisation et adaptations à mettre en œuvre selon le profil du pratiquant
- Intégrer la mobilité dans une routine d'entraînement

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 :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- 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 de la formatrice. 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

Jérémie FROMONT

BPJEPS AGFF (Activités Gymniques de la Forme et de la Force)

Licence STAPS Education et motricité

DEJEPS HMFA (Haltérophilie, musculation et force athlétique)



06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com