



Vous êtes en situation de handicap et souhaitez participer à l'une de nos formations ?
Consultez-nous : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

Référent handicap : Timar Samantha – 07 83 95 40 82

CYCLE PERFECTIONNEMENT ET SPÉCIALISATION

Filières : Pilates / Renfo musculaire / A.P.A. / Yoga

MOBILITE ET MOUVEMENTS FONCTIONNELS

« Répondre à la perte de force et d'amplitude articulaire »



- › Découvrez l'alchimie parfaite entre la force et la souplesse
- › Enrichissez et maximiser les méthodes de Renforcement musculaire par l'optimisation et l'adaptation de mouvements articulaires ciblés => Santé articulaire & Gain de Force.
- › Connaître tous les avantages et l'apport des circuits de mobilité aux domaines d'activités de Renforcement Musculaire et de Techniques Douces.
- › Appropriiez-vous les Protocoles d'entraînements fonctionnels « clés en main »
- › Destiné aux animateurs sportifs et aux publics Adultes et Sénior

POUR QUI ?

- ❖ Titulaire du diplôme « Animateur 1er degré Adultes en salle »
- ❖ Titulaire du CQP ALS Option AGEE ou Instructeur Fitness mention cours collectifs
- ❖ Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP – STAPS – etc.)

PRÉREQUIS

- ❖ Être titulaire du PCS1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- ❖ Être licencié à la FFEPGV
- ❖ Avoir suivi le module « Culture Fédérale »
- ❖ Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- ❖ Participer au positionnement préalable à la formation

LES OBJECTIFS

- ❖ Être capable de **d'analyser** les mouvements
- ❖ Être capable de **mobiliser** les articulations pour une amplitude optimale et adaptée
- ❖ Être capable **d'intégrer** la synergie force/souplesse
- ❖ Être capable de **mesurer** l'augmentation des amplitudes sur circuit
- ❖ Être capable de **s'approprier des outils** et les routines
- ❖ Être capable de **s'adapter** aux limitations fonctionnelles des pratiquants

CONTENUS DE LA FORMATION

- ❖ Rappels anatomiques par la pratique
- ❖ Définir les enjeux biomécaniques d'une posture ou d'un mouvement
- ❖ Techniques de mobilisations articulaires, d'étirements et de renforcement musculaire adaptées aux contraintes
- ❖ Analyses, outils et pratiques
- ❖ Étude de postures et de mouvements fonctionnels/gestes du quotidien
- ❖ Donner du sens à chacune de nos situations motrices
- ❖ Automassages (pourquoi, quand, comment)
- ❖ Singulariser les circuits trainings

<p>MOYENS TECHNIQUES et PÉDAGOGIQUES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alternance d'apport de connaissances et de mise en pratique sur le terrain. • Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur. 	<p>OUTILS DE FORMATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conférence gesticulée appuyée de diaporama • Interactions on line wooclap/kahoot • Ateliers de recherche • Pratiques • Documents photocopiés imagés 						
<p>DURÉE & DÉROULEMENT DE LA FORMATION</p> <p>= 14h00</p> <p>→ Formation en centre : 14h00</p>	<p>DATES & LIEUX DE FORMATION *</p>  <table border="1"> <tr> <td>Module N° 1 en centre</td> <td>Module N° 2 en centre</td> </tr> <tr> <td>Le 08 février 2025</td> <td>Le 23 mars 2025</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Salle des 3 colonnes – 5 impasse du 3 rue René Boylesve 37000 Tours</td> </tr> </table> <p><i>* Programmation susceptible d'évoluer en fonction des disponibilités du lieu d'accueil de la formation</i></p>	Module N° 1 en centre	Module N° 2 en centre	Le 08 février 2025	Le 23 mars 2025	Salle des 3 colonnes – 5 impasse du 3 rue René Boylesve 37000 Tours	
Module N° 1 en centre	Module N° 2 en centre						
Le 08 février 2025	Le 23 mars 2025						
Salle des 3 colonnes – 5 impasse du 3 rue René Boylesve 37000 Tours							
<p>ENCADREMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Responsable de formation : Carine Lambert, Tuteur-programme • Equipe pédagogique : Isabelle Sabatier et Carine Lambert 	<p>DATE LIMITE D'INSCRIPTION</p> <ul style="list-style-type: none"> • 27 janvier 2025 						
<p>MODALITÉS DE VALIDATION ET DE CERTIFICATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Validation : Feuilles de présence, Fiche d'émargement, Formulaires d'évaluation de la formation, Evaluation formative (Mises en situation pratique, Animation de séquences) • Certification : <u>Pour y accéder</u> : <ul style="list-style-type: none"> → Avoir suivi intégralement la formation → Passages en mise en situation pédagogique → Formation non certifiante 	<p>DIPLÔME REMIS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Attestation régionale « Mobilité et Mouvements Fonctionnels » <p>BÉNÉFICES DU METIER</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accéder aux nouvelles techniques • Être capable de répondre à toutes les problématiques rencontrées en cours collectifs • Intégrer ses séquences au sein d'entreprises pour la santé au travail 						
<p>POUR ALLER PLUS LOIN</p> <p>Nous vous conseillons de suivre la formation :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Rendez-vous Sport Santé 	<p>POINTS FORTS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formation inspirée des méthodes de YOGA, de l'Animal Flow, du CIRCL Mobility, ... • Deux formatrices A.P.A. et éducatrices sportives avec 20 ans de terrain • Une formation modulaire complémentaire afin d'enrichir ses compétences d'animateur • Un contenu indispensable pour répondre aux demandes de bien-être et de santé au quotidien, adapté aux besoins de chacun, tant pour les pratiquants que pour les animateurs • Des outils clefs en main 						
<p>RENSEIGNEMENTS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Renseignement disponibles sur le site régional <p>Ctrl+clic pour suivre le lien : Nos formations Zen</p>							
<p>FRAIS DE FORMATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frais d'inscription : Néant • Frais pédagogiques : <ul style="list-style-type: none"> → Tarif horaire = 40,00 € → Coût de la formation = 560,00 € → Le coût de la formation peut varier en fonction de sa prise en charge : Une réduction peut être accordée aux stagiaires dont les frais de formation ne sont pas pris en charge au titre de la formation professionnelle selon les critères inclus aux Conditions Générales de Ventes • Frais de transport : à la charge du stagiaire ou d'un financeur • Frais annexes (hébergement/restauration) : à la charge du stagiaire ou d'un financeur 	<p>FINANCEMENT AFDAS : TUTORIEL</p> <p>Ctrl+clic pour suivre le lien (descendre en bas de page) : TUTORIEL COMPLET pour réaliser une demande de financement AFDAS</p> <p><u>Résolution rapide de points de complétude pouvant poser des difficultés :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Quel type de demande souhaitez-vous faire ? : <ul style="list-style-type: none"> ↳ Développement des compétences - Création de la DPC - Nature de l'action : <ul style="list-style-type: none"> ↳ Action de formation - Qui dispense la prestation du module ? : <ul style="list-style-type: none"> ↳ Qui dispense = Un prestataire externe à votre entreprise ↳ Raison sociale = Comité régional EPGV Centre - Création du module – Descriptif de l'action : <ul style="list-style-type: none"> ↳ Action de formation ↳ Non certifiante 						

CONTACTEZ VOTRE COMITÉ DÉPARTEMENTAL

Cher : 02 48 50 48 81	Eure et Loir : 06 48 93 93 70	Indre : 06 30 29 25 85
Indre et Loire : 06 71 77 28 78	Loir et Cher : 06 17 79 94 72	Loiret : 06 36 83 55 09

Comité Régional EPGV C-VL, 2 Faubourg Saint Jean, 45000 ORLEANS

Déclaration d'activité auprès de la Préfecture d'Orléans sous le n° 24 75 02305 45 - Cette déclaration ne vaut pas agrément de l'Etat
N° de SIRET : 32894586000034 - Raison sociale : Association loi 1901

formationepgvcentre@gmail.com / www.sportsante-epgvcentre.fr