

MOBILITÉ ET MOUVEMENTS FONCTIONNELS



Formation non certificative



Appréciation des participants
Pas de session précédemment

L'activité "mobilité et mouvements fonctionnels" vise à améliorer la capacité du corps à effectuer des mouvements naturels et utiles dans la vie quotidienne. Elle combine exercices d'étirement, de renforcement et de coordination pour développer la souplesse, la stabilité et l'équilibre tout en optimisant les fonctions articulaires et musculaires. C'est une approche complète pour renforcer le corps tout en favorisant la prévention des blessures et une meilleure qualité de vie.



Date

Samedi 21 mars
2026



Lieu de formation

Vence (à confirmer)
(06)



Durée

7 heures



Effectif maximum

20 stagiaires



Inscription avant

20 février 2026



Public

- Titulaire du diplôme fédéral Animateur 1er degré Adultes ou Seniors en Salle.
- titulaire du CQP ALS option AGEE.
- Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs.
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP, STAPS)



Pré-requis

- Être licencié animateur à la FFEPGV - Saison 2025-2026
- Être titulaire du PSC (Premiers Secours Citoyen).
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif : <https://recherche-educateur.sports.gouv.fr>



Accessibilité

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à cette formation.
Faites le nous savoir : nous mettrons tout en oeuvre pour trouver une solution adaptée.



Moyens techniques et pédagogiques

- 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.



Directeur de formation formateurs et/ ou intervenants

- Directeur de Formation : CTR EPGV PACA
- Intervenant expert



Objectifs de la formation

- Comprendre les principes fondamentaux de la mobilité articulaire et des mouvements fonctionnels, ainsi que leur importance pour la santé, la performance physique et la prévention des blessures.
- Concevoir et planifier des séances intégrant des exercices de mobilité, d'étirement, de relâchement et de renforcement musculaire ciblé, en veillant à la sécurité.
- Être capable de mobiliser les articulations pour une amplitude optimale et adaptée.
- Être capable d'intégrer la synergie force/souplesse.



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.
- Obtenir un panel d'exercices pour intégrer la mobilité et les mouvements fonctionnels dans une démarche globale de bien être au quotidien.



Outils de formation

- Support de formation



Modalités de validation

- Feuille de présence
- Fiche d'émargement



Diplôme remis

- Attestation de formation "MOBILITE ET MOUVEMENTS FONCTIONNELS"



Modalités de certification

- Avoir suivi l'intégralité de la formation
- Formation non certifiante



Durée et déroulé de la formation : 7 h

- Formation en centre : **7 heures**



Points forts

- Optimiser ses compétences dans le champ du sport santé.
- Enrichir son offre d'animation
- Découvrir une nouvelle activité facilement transposable dans les séances.



Bénéfices métiers

- Accéder aux nouvelles techniques.
- Renforcer ses compétences animateur.



Pour aller plus loin ...

- Nous vous conseillons de suivre les formations continues proposées par le Coreg EPGV Paca.



FRAIS DE FORMATION

- Frais d'inscription : **10,00 €**
- Support pédagogique : **0,00 €**
- Frais pédagogique : **224,00 €**
- Frais de transport : non pris en charge par l'organisme de formation
- Frais annexes (hébergement et restauration) : non pris en charge par l'organisme de formation



Comment s'inscrire à cette formation

- S'inscrire : En allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV PACA : www.coregepgvpaca.fr, dans la rubrique FORMATION : choisir la formation qui m'intéresse et s'inscrire directement en ligne.

 Je m'inscris

- Besoin de plus d'informations : vous souhaitez obtenir plus d'informations, posez nous vos questions ou prenez un rendez-vous téléphonique avec un formateur, en allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV PACA : www.coregepgvpaca.fr, dans la rubrique FORMATION : choisir la formation qui m'intéresse et cliquez sur :

 Besoin d'infos

- Le positionnement : Le stagiaire participera à un temps de positionnement permettant d'identifier : ses motivations, ses besoins et attentes, ses expériences professionnelles et le projet professionnel, ses connaissances initiales dans le domaine de la formation d'adultes. L'objectif du positionnement est de répondre au mieux aux besoins du stagiaire en adaptant le parcours de formation.

- Après votre inscription en ligne : Vous recevrez votre dossier d'inscription par Email contenant le devis de formation, le contrat ou la convention de formation, le plan individuel de formation ainsi que la fiche d'inscription. Seuls les dossiers complets seront acceptés. Ils seront enregistrés par ordre d'arrivée en fonction du nombre limite de places.

- Pour les personnes avec prise en charge AFDAS : Le dossier d'inscription sera adressé par Email aux dirigeants de l'association (copie au stagiaire) pour saisir la demande d'aide financière en ligne. En cas de difficultés pour la saisie de prise en charge professionnelle sur votre espace AFDAS, votre Comité régional EPGV PACA est à votre service pour vous aider dans votre démarche.



Infos et renseignements

COREG EPGV PACA

04.42.95.02.11

paca@comite-epgv.fr

www.coregepgvpaca.fr

8 Rue du Grand Logis

13 770 VENELLES