

Renforcer les notions de posture et de mobilité dans ses séances : Postures et Mobilités**Financement**Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif**Organisme responsable et contact**COREG EPGV
Katia Jimenez
07.83.80.44.51
formation.na@comite-epgv.fr**Accès à la formation****Publics visés :**Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salaré(e)
Actif(vé) non salaré(e)**Sélection :**

Dossier

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

- Etre titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (A1 adulte ou senior, CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...)
- Etre licencié à la FFEPGV
- Etre à jour de sa carte professionnelle d'Eduteur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

- Comprendre l'importance de la mobilité et de la posture pour la santé et le maintien des capacités physiques
- Apprendre à évaluer la mobilité et la posture de ses pratiquants
- Acquérir des compétences pratiques pour améliorer la mobilité et la posture de ses pratiquants
- Intégrer les concepts de mobilité et de posture dans la conception de séances efficaces et sécurisées

Contenu et modalités d'organisation

- Introduction à la mobilité et à la posture, définitions et concepts clés
- Les avantages de la mobilité et de la posture pour la santé et la performance physique
- Évaluation de la mobilité et de la posture
- Techniques d'évaluation de la mobilité articulaire, de la posture et des déséquilibres musculaires
- Utilisation des résultats de l'évaluation pour concevoir des séquences adaptées
- Comment planifier des séquences en utilisant des techniques d'étirement et de relâchement et des exercices de renforcement musculaire ciblant les déséquilibres musculaires
- Conseils pratiques pour aider les pratiquants à maintenir une bonne mobilité et une bonne posture en dehors des séances.

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Non renseigné****Validation(s) Visée(s)**> **Attestation de fin de formation****Et après ?**

Suite de parcours

À la suite de cette formation, nous vous conseillons de suivre les formations suivantes : • Stretching • Yoga niveau 1

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00554622	du 24/01/2025 au 25/01/2025	Bayonne (64)	COREG EPGV		Non éligible	FPC
00498284	du 28/03/2025 au 29/03/2025	Pessac (33)	COREG EPGV		Non éligible	FPC
00581395	du 17/05/2025 au 18/05/2025	Niort (79)	COREG EPGV		Non éligible	FPC