



total freestyle

# FORMATION MOBILITÉ

**DURÉE :**  
2 jours - 14 heures

**TARIF :**  
395 € TTC

**FORMATEUR :**  
Maxime Labrousse

## PUBLIC CONCERNÉ

Homme / Femme professionnel de la remise en forme

## PRÉ-REQUIS

- Titulaire d'un BP JEPS AF mention A et/ou B ou équivalent
- Les entraîneurs et animateurs sportifs affiliés à une Fédération
- Les professionnels de la santé (kinésithérapeutes, sages-femmes ou autres)
- En cas de handicap léger ou lourd, nous contacter pour évaluer la faisabilité de la formation

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Pouvoir créer des cours collectif ciblant le travail de souplesse et de mobilité.
- Maîtriser la différence entre ces deux méthodes de travail.
- Adapter le support à différent public

## PROGRAMME

- Attentes et objectifs de chaque participant.
- Connaître les différences entre Mobilité/souplesse et flexibilité
- Approfondissement des connaissances sur les étirements alternant pratique et théorie.
- Connaître les méthodes d'entraînement pour améliorer la mobilité (test, protocole)
- Savoir adapter ces cours en fonction du public.

## MOYENS

### Pédagogiques

Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en oeuvre pour chacun des participants (manuel de formation, matériel informatique etc.).

Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation, reconnus pour leur savoir et leur pédagogie.

### D'exécution

Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel

### Suivi de l'exécution de l'action

- Fiche d'émargement au début de chaque demi-journée
- Attestation de présence

### Évaluation et certification

- Validation de ce module par la réussite d'un passage en situation
- Remise d'un certificat de réussite en fin de formation



total freestyle

# FORMATION SOUPLESSE ET MOBILITE

**DURÉE :**  
**14 heures**

**FORMATEUR :**  
**Maxime Labrousse**

**NIVEAU DE CONNAISSANCES PRÉALABLE REQUIS**  
**BP AF ou équivalent**

## JOUR 1

Accueil des participants et présentation des 2 jours de formation

09h00 - Accueil, distribution des manuels et mise en place

10h00 - Master Class

11h00 - Les différences entre souplesse et mobilité

12h30 - Pause déjeuner

13h30 - Module sur la souplesse ; différentes méthodes- mise en situation- adaptation selon les publics

15h00 - Méthodes de respiration

16h00 - Passage en situation

17h00 - Fin de la 1ère journée de formation

## JOUR 2

09h30 - Accueil, mise en place

10h00 - Module sur la mobilité : les tests - automassages - matériel

14h00 - Etirements et contrôle moteur

15h00 - Planification et entraînement de la mobilité

16h00 - Construction d'un cours - Mise en situation et Feedback

18h00 - Fin de la 2ème journée de formation

Pour valider ce module la réussite à l'examen de certification est indispensable.

