

→ Mise à jour : 26/02/2024

# OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Découverte et appropriation des fondamentaux techniques et pédagogiques des automassages (6 agrès : Balles de 8 et 12 cm, double balles, sticks, bâtons de massage, rouleaux). L'encadrement de chaque agrès est envisagé individuellement (personal training), en petits groupes (small groups) et en cours collectifs (fitness).
- Développer un premier niveau de compétences dans l'évaluation et l'analyse de la posture et du mouvement, et dans l'encadrement de la mobilité, des auto-massages, des étirements, de la réactivation musculaire, et de la reprogrammation motrice.
- Permet aux entraîneurs, préparateurs physiques, coaches sportifs, kinésithérapeutes, Crossfitters, ayant besoin, dans leur activité, d'évaluer posture et mouvement, afin de concevoir des plans d'entraînement de la mobilité, de les organiser en cycles, et in fine d'encadrer en toute sécurité des auto-massages, des étirements, du renforcement et de la reprogrammation motrice individuelle ou collective.
- Intégration progressive des méthodes de mise en œuvre, d'animation et de régulation de séances afin de développer un encadrement pertinent et sécuritaire de la mobilité et des auto-massages, planifié sur le plan pédagogique et physiologique au sein d'un projet d'entraînement ou de formation globale.

## PROFILS CONCERNÉS

- Cette formation se destine aux professionnels du coaching (fitness, haut niveau et sport santé), ainsi que de la rééducation et de la réathlétisation. Préparateurs physiques, coaches sportifs, APA, kinésithérapeutes, professeurs d'EPS, entraîneurs sportifs, professeurs de yoga ou de Pilates.

## COÛT ET FINANCEMENTS

Plusieurs types de financements sont envisageables pour participer à la formation COACH MOBILITE : formation professionnelle continue (Démarches à faire auprès de votre employeur), France Travail ou financement personnel. La formation n'est pas éligible au CPF.

Coût suivant le type de financement (Tarifs 2023-2024):

➔ **1400 euros + 30 euros de frais de dossier**

À noter qu'un acompte équivalent à 1/4 du coût total du cursus vous sera demandé lors de votre entrée en formation.

## FORMAT DE LA FORMATION

- ➔ La formation se fait totalement à distance, et se déroule en 150 heures, durant 3 mois.
- ➔ Elle se compose principalement de 30 heures de vidéos incluant de la théorie et des cas pratiques, ainsi que des questions fréquentes de stagiaires.
- ➔ Un support de cours sous forme de livre de 200 pages, exclusif pour la formation.
- ➔ Plus de 40 supports de formation à télécharger soit une centaine de pages de contenu PDF, viennent enrichir l'offre de formation.
- ➔ Enfin, du travail personnel est envoyé aux formateurs (vidéos, photos, notes de synthèse).

## PRÉREQUIS POUR ENTRER EN FORMATION

- ➔ La formation s'adresse aux éducateurs sportifs titulaires d'une carte professionnelle délivrée en application de l'article L212-1 du code du sport portant mention des conditions d'exercice en entraînement sportif. Le candidat doit pouvoir justifier de 2 ans d'expérience professionnelle en lien avec le monde du sport.
- ➔ **Positionnement pédagogique** : Un test QCM est proposé aux candidats en complément des prérequis.
- ➔ **Sans ces pré-requis** : Vous pouvez suivre notre formation Coach Mobilité et ainsi acquérir toutes les compétences visées.

## ACCOMPAGNEMENT

- ➔ Directeur de la formation : Aurélien Broussal-Derval (06.52.50.09.21 / abd@broussal-derval.com).
- ➔ Soutien technique : alexis@broussal-derval.com.
- ➔ Un groupe What's App est réservé à l'ensemble des élèves de la promotion et comprend le directeur de formation et les correcteurs pour échanger à tout moment.

## RÉFÉRENT HANDICAP

- ➔ Aurélien Broussal-Derval est désigné comme référent handicap sur la formation Coach Mobilité.

## SÉQUENCE D'ÉVALUATIONS

L'évaluation est terminale et continue. Elle passe par la mise en situation professionnelle réelle à travers la réalisation d'un projet professionnel qui consiste, à partir d'un ou plusieurs exemples concrets, à expliquer comment le stagiaire a intégré les contenus de la certification dans les processus de sa pratique professionnelle telle que l'animation de séances individuelles et collectives en mobilité dont il a la charge.

Tout au long du cursus de certification, il est demandé au stagiaire de mettre en application les compétences visées auprès d'un public de pratiquants permettant de mesurer les impacts des contenus sur la qualité de l'encadrement de la pratique de la mobilité.

Ce projet est décomposé de diverses parties permettant de valider les compétences du référentiel.

Le stagiaire devra rendre au plus tard 4 semaines après la fin de la diffusion des contenus de formation les livrables suivants :

- ➔ Une photo et un document analysant cette dernière pour identifier et analyser les caractéristiques des problématiques posturales
- ➔ Deux « fiches conseil » d'auto-massage et d'étirements afin de transmettre au pratiquant les bonnes pratiques d'entretien du mouvement et de la posture
- ➔ Une série de vidéos (nombre variable selon le profil observé) assorti d'un document de 4 pages maximum d'analyse descriptive dans le but d'identifier et d'analyser les caractéristiques des problématiques de compensations du mouvement
- ➔ Produire un programme de 16 semaines pour démontrer la capacité à concevoir un programme d'entraînement adapté au pratiquant et à ses capacités en séquençant les contenus des séances afin d'atteindre les objectifs fixés
- ➔ Produire une vidéo de 20 minutes assortie d'une note contextuelle d'une demi-page, précisant ses capacités à animer une séance collective en mobilité en utilisant des agrès, élastiques, poids libres et outils d'auto-massages afin de réaliser le programme d'entraînement prescrit
- ➔ Produire une fiche bilan de son action en démontrant mesurer l'évolution des capacités du pratiquant par l'utilisation régulière les tests adaptés afin de vérifier les bénéfices attendus du programme
- ➔ Produire un protocole sécuritaire d'une page, démontrant la mise en place des mesures de sécurité des personnes et des locaux en appliquant des protocoles afin de respecter l'hygiène et l'intégrité physiques des pratiquants
- ➔ Des Quizz réguliers viennent compléter de manière continue l'évaluation de tous ces critères, en cours de formation

# SÉQUENCES DE FORMATION



## MODULE 1 THÉORIE DU MOUVEMENT

### 1.1 Sciences du mouvement

- 1.1.1 Introduction et origines
- 1.1.2 Les concepts
- 1.1.3 Penser le mouvement
- 1.1.4 Plans, axes et chaînes musculaires

### 1.2 Le mouvement restreint

- 1.2.1 Introduction
- 1.2.2 Douleur et trigger points
- 1.2.3 Prise de conscience
- 1.2.4 Patterns de base et programmation
- 1.2.5 Éradiquer la douleur

### 1.3 Évaluer le mouvement

- 1.3.1 Explorer le mouvement
- 1.3.2 Analyse de la posture
- 1.3.3 Analyse du overhead squat
- 1.3.4 Tests complémentaires

### 1.4 Corriger le mouvement

- 1.4.1 Programmation de la séance
- 1.4.2 Workout 2.0
- 1.4.3 Les automassages
- 1.4.4 Retrouver la mobilité



## MODULE 2 LE MOUVEMENT EN PRATIQUE

### 2.1 Évaluer le mouvement sur le terrain

- 2.1.1 Analyse de la posture en pratique
- 2.1.2 Analyse du over head squat en pratique
- 2.1.3 Méthodologie des tests fonctionnels

### 2.2 Corriger le mouvement en pratique

- 2.2.1 Introduction et massage de la voûte plantaire
- 2.2.2 Zones de tension, trigger points et automassages
- 2.2.3 Techniques d'automassages

- 2.2.4 Retrouver de la mobilité en pratique
- 2.2.5 Méthode analytique du développement de la mobilité
- 2.2.6 Les patterns moteurs du corps humain
- 2.2.7 Méthode globale du développement de la mobilité
- 2.2.8. La triple flexion : Base de la mobilité
- 2.2.9. Progression en squat
- 2.2.10. Questions et réponses

### **MODULE 3**

## **ENTRAÎNER LE MOUVEMENT**



### **3.1 L'équilibre au service du mouvement**

- 3.1.1 Délimiter l'adresse
- 3.1.2 Les stratégies d'équilibration
- 3.1.3 Appuis et centre de gravité
- 3.1.4 Comprendre l'équilibre
- 3.1.5 Proprioception, prévention, gainage
- 3.1.6 Perturbation et stabilité
- 3.1.7 La prise d'informations
- 3.1.8 La coordination
- 3.1.9 Échauffement, proprioception et mobilité
- 3.1.10 Développer sa proprioception
- 3.1.11 Tester l'équilibre
- 3.1.12 Planifier la proprioception
- 3.1.13 Études de cas en proprioception

### **3.2 Les étirements au service du mouvement**

- 3.2.1 Introduction et controverse
- 3.2.2 Les étirements de l'échauffement
- 3.2.3 Les étirements pendant l'entraînement
- 3.2.4 Les étirements à visée de souplesse

### **3.3 Le swiss ball au service du mouvement**

- 3.3.1 Introduction et sécurité
- 3.3.2 Les objectifs
- 3.3.3 Adaptation du core
- 3.3.4 L'ancrage dynamique
- 3.3.5 La position assise
- 3.3.6 Maîtriser la chute
- 3.3.7 La position à genoux
- 3.3.8 La position debout
- 3.3.9 Introduction au gainage
- 3.3.10 Le couple mobilité et stabilité
- 3.3.11 Transcender le gainage
- 3.3.12 La planche active
- 3.3.13 Transfert des principes d'activation sur le swiss ball
- 3.3.14 Les services
- 3.3.15 Les groupés
- 3.3.16 Le scorpion