FORMATION QUALIFIANTE

COACH MOBILITÉ

LA FORMATION POUR DEVENIR UN EXPERT DU MOUVEMENT

100 % e-learning – 150h – 3 mois – À ton rythme

TYPE DE FORMATION

Formation qualifiante – 100 % e-learning asynchrone. Pas de sessions à heures fixes, pas de rendez-vous, pas de planning imposé. Formation accessible à tout moment de l'année.

PUBLIC CIBLE

La formation se destine aux professionnels du coaching (fitness, haut niveau et sport santé), ainsi que de la rééducation et de la réathlétisation : préparateurs physiques, coachs sportifs, APA, kinésithérapeutes, professeurs d'EPS, entraîneurs sportifs, professeurs de yoga ou de pilates.

PRÉ-REQUIS

- Être éducateur sportif titulaire 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.
- Pouvoir justifier de 2 ans d'expérience professionnelle en lien avec le monde du sport.

Sans ces prérequis : il est possible de suivre la formation et d'acquérir toutes les compétences visées. ABD Formation délivrera alors une attestation de formation validant toutes les connaissances acquises.

MODALITES D'ADMISSION

- Compléter le dossier d'inscription en ligne sur broussal-derval.com.
- Transmettre les documents requis
- Réaliser un entretien de motivation avec l'équipe pédagogique.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation est un apprentissage progressif de la théorie à la pratique. Elle vise à développer une expertise complète en mobilité, automassages et reprogrammation motrice, applicable en personal training, small-groups et cours collectifs.

À l'issue de la formation, le titulaire est capable de :

Apprentissage des techniques et principes des automassages (6 agrès : balles de 8 et 12 cm, double balles, sticks, bâtons de massage, rouleaux). Formation individuelle, en petits groupes et en cours collectifs. Développement des compétences en évaluation de la posture, du mouvement, et en encadrement de la mobilité, des automassages, des étirements, du renforcement musculaire, et de la reprogrammation motrice. Pour les entraîneurs, préparateurs physiques, coachs sportifs, kinésithérapeutes, Crossfiters, et autres professionnels, cette formation permet d'évaluer la posture et le mouvement, concevoir des plans

d’entraînement, organiser des cycles, et encadrer en toute sécurité les automassages, étirements, renforcements musculaires individuels ou collectifs.
Progression dans les méthodes de mise en œuvre, d’animation et de régulation des séances pour un encadrement sûr et pertinent de la mobilité et des automassages dans le cadre d’un projet d’entraînement ou de formation global.

Débouchés :

- Se spécialiser comme coach sportif en proposant des bilans mobilité et des séances dédiées.
- Enrichir son activité de personal trainer avec une approche mobilité et prévention des blessures.
- Intervenir auprès de sportifs amateurs ou de haut niveau sur l'amélioration du mouvement.
- Développer des séances collectives ou individuelles axées mobilité, étirements et récupération.
- Compléter une activité de préparateur physique.
- Compléter l'accompagnement de publics sport-santé.
- Se différencier commercialement des autres coachs sportifs grâce à une expertise spécifique.

Programme pédagogique – 3 modules (150h)

Module 1 – La théorie du mouvement

Fondements théoriques du mouvement, analyse posturale, évaluation de la mobilité et des compensations, mise en place d'une méthodologie de correction.

Module 2 – Le mouvement en pratique

Application terrain des techniques d'automassages, protocoles de mobilité, correction des patterns moteurs, mises en situation pratiques.

Module 3 – Entraîner le mouvement

Conception et animation de séances de mobilité individuelles et collectives, planification de cycles, encadrement de différents publics.

Ce que contient la formation :

- +50 modules e-learning avec quiz à chaque leçon pour mesurer la compréhension.
- Un livre support de cours de 130 pages pour conserver une trace de la formation.
- Accès à une plateforme privée dédiée d'e-learning dès validation de l'inscription.
- Groupe WhatsApp réunissant anciens élèves, élèves actuels et formateurs pour échanger et poser des questions.
- Support mail disponible tout au long de la formation.

MODALITÉS

- 100 % e-learning asynchrone : formation accessible depuis l'espace personnel à tout moment, sans rendez-vous ni sessions à heure fixe.
- Pas de congés à poser, pas de planning imposé.
- Accès à tous les contenus dès validation de l'inscription administrative.

- Formation accessible depuis n'importe où, n'importe quand.

DÉLAIS D'ACCÈS

Entrée en formation possible à tout moment de l'année. Accès immédiat après validation de l'inscription administrative.

DURÉE

La formation s'étale sur 3 mois, à son rythme :

Format	Contenu	Volume
E-learning asynchrone	+50 modules vidéo – quiz intégrés à chaque leçon	+50 modules
Livre support	130 pages de contenus supports inclus	130 pages
TOTAL	Formation qualifiante complète – accès 3 mois	**150h / 3 mois**

+80 élèves formés	**150h** de formation	**3 mois** d'accès	**100 %** de satisfaction (2025)

TARIFS

Formation	Contenu	Tarif
Coach Mobilité – Formation complète	+50 modules e-learning – livre support 130 pages – groupe WhatsApp – accès 3 mois	**990 € TTC**

La formation coûte 990€ TTC. Si vous achetez la formation Coach Récup en plus, le prix total des deux formations passe à 1750€.
Si vous avez déjà passé le CQP chez ABD Formation, le coût de la formation passe à 690€.

Financements disponibles :

- Formation professionnelle continue (démarches auprès de l'employeur).
- Pôle Emploi (France Travail).
- FIF-PL (pour les indépendants et professions libérales).
- AFDAS.
- Financement personnel – paiement possible en plusieurs fois.

⚠ **La formation n'est pas encore éligible au CPF.**

MÉTHODES MOBILISÉES

La formation repose sur une pédagogie progressive de la théorie à la pratique : modules e-learning asynchrones, quiz de validation à chaque leçon, livre support de cours de 130 pages, et communauté d'échange active. Le format 100 % asynchrone permet d'avancer à son rythme en conciliant formation et activité professionnelle.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

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, 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.

Résultats (année 2025) :

- Niveau estimé des bénéficiaires : 50 % à l'entrée contre 87 % à la sortie.
- 100 % des bénéficiaires considèrent que la formation a répondu à leurs attentes.
- 100 % des bénéficiaires recommandent la formation.
- 87 % des bénéficiaires sont satisfaits de l'accompagnement pédagogique.

FORMATEUR

Aurélien Broussal-Derval

Directeur des formations ABD – Préparateur physique de haut niveau

Préparateur physique de sportifs de haut niveau depuis plus de 20 ans. Préparateur Physique des équipes de France d'Haltérophilie. Précurseur dans l'entraînement du mouvement et de la mobilité, auteur du best-seller mondial L'Art du Mouvement et participant à la création des programmes Groove du Ministère des Sports.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Les personnes en situation de handicap ou ayant des besoins spécifiques doivent nous contacter par mail à l'adresse **cindy@broussal-derval.com** afin de pouvoir échanger sur leur situation et se voir proposer un parcours adapté.

Référent handicap : Cindy Morel.

CONTACTS

Anaïs Guyon

Administration, financement et questions sur les formations

anais@broussal-derval.com

Cindy Morel

Référent handicap

abd@broussal-derval.com

Site internet et référent RGPD

admin@broussal-derval.com