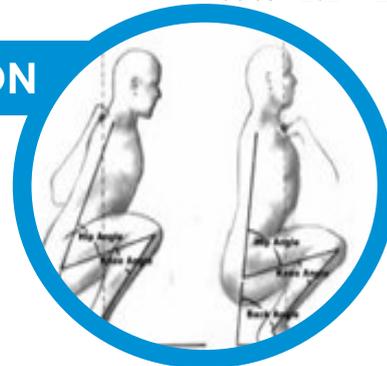


## CYCLE PERFECTIONNEMENT ET SPECIALISATION

Filière Salle

# BIOMÉCANIQUE



**Cette formation vous apportera les connaissances de l'anatomie vous permettant de comprendre, d'expliquer et de corriger le geste du pratiquant**



### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION

- Titulaire du diplôme « Animateur 1er degré Adultes/Enfants/Séniors 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 JEPS, STAPS .....



### PRÉREQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif



### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Savoir définir l'objectif d'un exercice, choisir la bonne méthode
- Être en capacité d'effectuer l'analyse articulaire mécanique et musculaire d'un exercice
- Être en capacité de reconnaître et de comprendre les blessures articulaires ou musculaires du pratiquant
- Être en capacité d'adapter n'importe quel exercice en cas de blessures articulaires ou musculaires du pratiquant



### CONTENUS DE LA FORMATION

- Les grands principes de la fonction motrice, du système osseux articulaire et musculaire (1<sup>er</sup> jour obligatoire)
- Biomécanique du rachis (muscles de la posture) 30/01/2025 (3,5H facultatif) □
- Complexe articulaire de l'épaule, biomécanique du coude et du poignet 10/02/2025 (3,5H facultatif) □
- Ceinture abdominale et pelvienne 27/02/2025 (3,5H facultatif)
- Biomécanique de l'articulation coxo fémorale du genou et du pied 04/03/2025 (3,5H facultatif)
- Mise en pratique de l'outil exercice (dernier jour obligatoire)



### MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apport de connaissances, d'analyse et de mise en pratique associée.
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur





## OUTILS

- Fiches anatomiques
- Pratique et mise en situation

Nom du Stagiaire : .....



## BÉNÉFICES MÉTIER

- Renforcer ses compétences d'animation (connaissances techniques, démarches pédagogiques)



## POINTS FORTS

Une formation qui vous permet d'affiner avec précision vos connaissances afin de proposer des séances encore plus efficace et proche de vos pratiquants



## POUR ALLER PLUS LOIN

Nous vous conseillons de suivre les formations pour mettre en application vos connaissances dans les autres activités comme le Pilates, le fit stick, le cross training ou encore le boxing energy



## MODALITÉ DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaire d'évaluation de la formation



## MODALITÉS DE CERTIFICATION

- **Pour y accéder :**
  - > Avoir suivi la formation



## DIPLÔME REMIS

- Attestation de présence



## FORMATEUR ET/OU INTERVENANT

- Formatrice : Cécile FARIA SOARES



## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Consultez notre site [www.formationepgv.com](http://www.formationepgv.com)  
Mail : [formation.occitanie@comite-epgv.fr](mailto:formation.occitanie@comite-epgv.fr)  
Téléphone : 05 34 25 77 90



## **DURÉE ET DÉROULÉ DE LA FORMATION : de 14h à 28h**

- Positionnement et formation en centre et en visio
- 2 jours en présentiel obligatoire
- 4 Visios de 3,5 h à la carte



## **FRAIS PÉDAGOGIQUES**

- Frais Pédagogiques :  
1120.00€ avec prise en charge pour 28h  
588.00 € sans prise en charge
- Frais d'inscription : 25.00 €
- Frais annexes : (hébergement et restauration) :  
À la Charge du stagiaire ou du financeur



## **DATES & LIEUX**

- Montrabé pour le présentiel  
10/01/2025 + 06/03/2025
- En visio au choix :  
30/01/2025 + 10/02/2025  
27/02/2025 + 04/03/2025 de 9h00 à 12H30

Vous êtes en situation de handicap et souhaitez participer à l'une de nos formations ?  
Consultez-nous: nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

## **COCHEZ VOTRE CHOIX**

10/01/2025 Obligatoire	30/01/25 Rachis	10/02/25 Épaule coude poignet	27/02/25 Ceinture abdominale	04/03/25 Membres inférieurs	06/03/2025 Obligatoire
<b>X</b>					<b>X</b>

