

MÉCANIQUE DU CORPS EN MOUVEMENT (BIOMÉCANIQUE)

FILIÈRE RÉGIONALE

La formation **MÉCANIQUE DU CORPS EN MOUVEMENT** permet de s'approprier les représentations dynamiques et efficaces de notre système locomoteur, myotendineux et osteoarticulaire.



TAUX DE RÉUSSITE
100 %



NOTE DE SATISFACTION
3,9 / 4

*Saison 2024-2025



CARDIO
●●●●○



ÉQUILIBRE
●●●●○



SOUPLESSE
●●●●○



RENFORCEMENT MUSCULAIRE
●●●●○



À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Titulaire d'une certification fédérale nécessitant l'utilisation de la plateforme I-Programmes EPGV
- Titulaire du diplôme « Animateur 1er degré Adultes/Enfants/Séniors en salle »
- Titulaire du CQP ALS Option AGEE ou JSJO
- Titulaire diplôme professionnel du secteur danse (CQP Animateur Danse, Diplôme d'État de Danse)
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP JEPS, STAPS



OBJECTIFS

- 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



MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

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



OUTILS

- Fiches anatomiques (diaporama)
- Pratique et mise en situation



MODALITÉ DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Quiz (évaluation formative et sommative)
- Questionnaires
- mises en situation pratique : animation de séquences



LES PRÉREQUIS

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



CONTENUS

- Les grands principes de la fonction motrice, du système osseux articulaire et musculaire :
- 1/La Posture Le rachis articulations +chaines musculaires antérieures et postérieures
- 2/Complexe articulaire de l'épaule, biomécanique du coude et du poignet
- 3/Articulation coxo fémorale et genou
- 4/Le système respiratoire
- 5/Mise en pratique de l'outil exercice



POINTS FORTS

- Formation 100% présentiel afin de lier théorie et pratique qui vous permet d'affiner avec précision vos connaissances afin de proposer des séances encore plus efficace et proche de vos pratiquants



MODALITÉ DE CERTIFICATION

Pour y accéder :

- Avoir suivi intégralement la formation



BÉNÉFICES MÉTIER

- Renforcer ses compétences d'animation (technique, démarches pédagogiques adaptations des exercices et mouvements).



DIPLÔME REMIS

Attestation de présence



POUR ALLER PLUS LOIN

Suite à cette formation, nous vous conseillons de suivre la formation pour une mise en application de vos connaissances dans d'autres activités comme le pilates, le cross training, le stretching.

MÉCANIQUE DU CORPS EN MOUVEMENT (BIOMÉCANIQUE)

FILIÈRE RÉGIONALE

DIRECTRICE DE FORMATION ET INTERVENANTE



Cécile FARIA-SOARES

Expertise : CQP ALS, Activités
Tendance, BPJEPS



Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à cette formation ? Contactez-nous ! Nous mettrons tout en oeuvre pour trouver une solution adaptée.



DATES

- Formation : Le 19 décembre 2025, 9 janvier 2026 et 13 février 2026



LOCALISATION

- CREPS de Toulouse (31)



DURÉE : 21H

- Positionnement et formation en centre : 21 heures



TARIFS

FRAIS PÉDAGOGIQUES :

672,00 € AVEC PRISE EN CHARGE
441,00 € SANS PRISE EN CHARGE

FRAIS ANNEXES : (HÉBERGEMENT ET RESTAURATION) :

À LA CHARGE DU STAGIAIRE
OU DU FINANCEUR

FRAIS D'INSCRIPTION :

25.00 €
(NON INCLUS DANS LES FRAIS
PÉDAGOGIQUES)

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS



Téléphone
05.34.25.77.90



Email
formation.occitanie@comite-epgv.fr



Site internet
www.formationepgv.com

