

FORMATION ADULTE MÉCANIQUE DU CORPS EN MOUVEMENT

FILIÈRE OCCITANE



La formation Mécanique du corps en mouvement (ou Biomécanique) permet de s'approprier les représentations dynamiques et efficaces de notre système locomoteur, myotendineux et ostéoarticulaire.



TAUX DE RÉUSSITE*
100%



NOTE DE SATISFACTION*
9,5/10

*Saison 2025/2026



CARDIO



ÉQUILIBRE



SOUPLESSE



RENFORCEMENT MUSCULAIRE



À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Titulaire du diplôme « animateur 1er degré Adultes 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, STAPS, etc.) permettant l'encadrement de cette activité

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

CONTENUS :

Les grands principes de la fonction motrice, du système osseux articulaire et musculaire :

- La Posture Le rachis articulations + chaînes musculaires antérieures et postérieures
- Complexe articulaire de l'épaule, biomécanique du coude et du poignet
- Articulation coxo fémorale et genou
- Le système respiratoire
- Mise en pratique de l'outil exercice

LES OUTILS :

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

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

BÉNÉFICES MÉTIER :

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

LES PRÉ-REQUIS :

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

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

- 15 participants maximum

MODALITÉ DE CERTIFICATION :

- Feuilles de présence, fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Évaluation formative :
- Quiz / Questionnaires, mises en situation pratique, animation de séquences

MODALITÉ DE VALIDATION :

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

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

DIPLÔME REMIS :

- Attestation de présence

POUR ALLER PLUS LOIN :

Suite à cette formation, nous vous conseillons de suivre nos autres formations de connaissances ciblées sur des problématiques telles que :

- De Gasquet niveau 1
- Atelier Prévention Dos
- Activité Physique Adaptée (APA)

FORMATION ADULTE MÉCANIQUE DU CORPS EN MOUVEMENT (BIOMÉCANIQUE)

FILIÈRE OCCITANE



DATES

Formation : Du 14 au 16 avril 2027



LOCALISATION

Lieu de formation :
Salle Bolte 17 rue Jean Baptiste Lulli - PERPIGNAN (66)



DURÉE : 21 HEURES

Positionnement et formation en centre : 21 heures

INTERVENANT.E.S



Cécile FARIA-SOARES
Directrice de formation



TARIFS

FRAIS PÉDAGOGIQUES :

AVEC PRISE EN CHARGE

672,00 €

SANS PRISE EN CHARGE

441,00 €

FRAIS ANNEXES : (HÉBERGEMENT ET RESTAURATION) :

**À LA CHARGE DU STAGIAIRE
OU DU FINANCEUR**

FRAIS D'INSCRIPTION :

25,00 €

(NON INCLUS DANS LES FRAIS
PÉDAGOGIQUES)



**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.**

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS



Téléphone
[05.34.25.77.90](tel:05.34.25.77.90)



Email
formation.occitanie@comite-epgy.fr



Site internet
www.formationepgy.com