

FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

OPTIMISER LA MOBILITÉ DU SPORTIF

Lieu

Dinard

Durée

1 journée (7h)

Calendrier

19/06/2026

Effectif maximum

16 personnes

Tarif

220 euros

Descriptif

Dans un contexte où la performance et la prophylaxie des blessures sont indissociables, la mobilité devient un levier incontournable de l'entraînement moderne. Cette formation propose une approche complète, pragmatique et directement applicable sur le terrain. Entre apports théoriques solides et mises en pratique concrètes, vous repartirez avec des outils immédiatement opérationnels pour améliorer la qualité du mouvement, limiter les compensations et optimiser les performances de vos sportifs.

Objectifs

- Comprendre les fondamentaux théoriques et pratiques de la mobilité d'un sportif.
- Savoir évaluer la mobilité d'un sportif de manière simple et pertinente.
- Être en capacité d'intégrer un programme et des exercices de mobilité dans un échauffement, une séance de musculation ou une séance spécifique.
- Adapter le travail de mobilité en fonction du profil du sportif et de sa discipline.

Publics visés

Entraîneurs sportifs
Préparateurs physiques
Coachs sportifs

Formateur

Erwan GALLIER : Accompagnateur à la performance –
Préparateur physique Expert- Sport Bretagne

Prérequis

La formation s'adresse aux éducateurs sportifs titulaires d'une carte professionnelle délivrée conformément à l'article L.212-1 du Code du sport, avec une mention autorisant l'exercice en entraînement sportif

Méthodes

Alternance théorie / pratique
Démonstrations et mises en situation
Fiches-outils et grilles d'évaluation fournies
Échanges entre participants, retours d'expérience

Modalités d'évaluation

Assiduité sur l'ensemble de la formation
(Attestation de formation remise à l'issue de la session)

Hébergement et restauration

Le site de Dinard dispose d'un hébergement et d'un self
Consulter la page Accueil : sportbretagne.bzh/accueil/

Contact

Erwan GALIER
Erwan.gallier@sportbretagne.bzh