

## FORMATION STRETCHING & MOBILITÉ FONCTIONNELLE

### Formation professionnelle

#### OBJECTIF DE LA FORMATION

Développer une compréhension globale du corps en mouvement et apprendre à construire des séances de stretching intelligentes et fonctionnelles, alliant souplesse, stabilité et mobilité articulaire.

Cette formation t'apporte les outils nécessaires pour enseigner ou pratiquer en toute sécurité, avec une approche moderne du mouvement, inspirée du yoga, du Pilates et de la préparation physique douce.

### PROGRAMME DÉTAILLÉ

#### MODULE 1 – LES FONDAMENTAUX DU STRETCHING & DE LA MOBILITÉ

- Comprendre la différence entre souplesse et mobilité
- Les grands principes du stretching moderne
- Les différents types d'étirements : passifs, actifs, balistiques, FNP
- Physiologie du muscle et rôle du système nerveux dans la mobilité
- Les règles de sécurité et de progressivité

#### MODULE 2 – ANATOMIE & BIOMÉCANIQUE DU MOUVEMENT

- Anatomie fonctionnelle des principales articulations (hanche, colonne, épaule)
- Les chaînes musculaires et fascias
- Analyse du mouvement : amplitude, compensation, limitations
- Observation et lecture posturale

#### MODULE 3 – MOBILITÉ FONCTIONNELLE

- Les bases de la mobilité articulaire active
- Exercices de contrôle moteur et de stabilité
- Mobilité du bassin, de la colonne, des épaules et des hanches
- Fluidité du mouvement et coordination
- Intégration de la respiration dans la mobilité

#### MODULE 4 – TECHNIQUES ET SÉQUENÇAGE

- Construire une séance équilibrée : échauffement, travail, retour au calme
- Enchaînement fluide des postures et transitions
- Créer des séquences adaptées aux différents publics (débutants, sportifs, sédentaires)
- Travail sur la posture et la relaxation active

## **MODULE 5 – PÉDAGOGIE ET TRANSMISSION**

- Méthodologie d'enseignement : ajustements, guidage verbal et démonstration
- Observation et adaptation individuelle
- Construction d'ateliers ou de cours collectifs
- Gestion du rythme, de la musique et de l'énergie du groupe

## **MODULE 6 – PRATIQUE & ÉVALUATION**

- Mise en pratique : conception et animation d'une séance complète
- Évaluation théorique et pratique
- Retour personnalisé et accompagnement post-formation

### **LES POINTS FORTS**

- Enseignement progressif et accessible à tous
- Support pédagogique complet (manuel + vidéos + fiches techniques)
- Approche concrète, basée sur le mouvement fonctionnel et la respiration
- Suivi personnalisé après la formation

### **INFORMATIONS PRATIQUES**

- Prochaine session : du 26 au 28 février 2026
- Durée : 28 heures
- Format : Présentiel & en ligne
- Tarif : 750 € opco afdas fifpl
- Tarif financement personnel : 600€
- Public : Professeurs de yoga, Pilates, coachs, ou toute personne souhaitant approfondir sa connaissance du mouvement.
- Certification : Attestation de formation Stretching & Mobilité Fonctionnelle – Essence Formation

### **QUI T'ACCOMPAGNE ?**

Zohra Milleret – Fondatrice d'Essence Formation, formatrice et enseignante passionnée de mouvement.

Certifiée en Yoga (200h Green Yoga Paris & 200h Vinyasa-Ashtanga Lyon), diplômée en Pilates Matwork (RS 6191), et formée en mobilité fonctionnelle, Yin Yoga, Power Yoga et anatomie du mouvement, Zohra transmet avec une pédagogie claire, vivante et bienveillante.

Son approche allie conscience corporelle, fluidité et précision, dans le respect du corps et de ses capacités.

À travers Essence Formation, elle accompagne les enseignants et passionnés à trouver leur propre langage du mouvement, en cultivant la connaissance de soi, la présence, et la liberté du geste.

"Le mouvement est un retour à soi. C'est une exploration de l'équilibre entre force, souplesse et conscience." Zohra Milleret

Le Mouvement – Essence Formation

Mail : essenceformation@gmail.com

Tél : 06 20 75 42 82

## Plan de formation - 21 heures sur 3 jours

Jour	Modules abordés	Durée	Contenu principal
<b>Jour 1 - 7h</b>	Module 1: Fondamentaux du Stretching & de la Mobilité (3h)  Module 2: Anatomie & Biomécanique du Mouvement	7 heures	Compréhension des principes du stretching moderne, bases anatomiques, physiologie musculaire, sécurité et progressivité.
<b>Jour 2 - 7h</b>	Module 3: Mobilité Fonctionnelle (3h)  Module 4: Techniques et Séquençage (4h)	7 heures	Mobilité active, contrôle moteur, coordination, création de séquences fluides et équilibrées adaptées aux différents publics.
<b>Jour 3 - 7h</b>	Module 3: Mobilité Fonctionnelle (3h)  Module 4: Techniques et Séquençage (4h)	7 heures	Mise en pratique : enseignement, guidage verbal, démonstration, observation, évaluation et accompagnement post-formation.

Total : 21 heures

- Format : 3 jours de 7h
- Horaires suggérés : 9h00 – 12h30 / 13h30 – 17h00
- Structure : alternance de théorie, pratique et pédagogie
- Supports : manuel, fiches techniques, vidéos explicatives
- Certification : Attestation de formation – Stretching & Mobilité Fonctionnelle (21h)

Ce format 21h est idéal pour un module autonome ou une spécialisation.

# Grille horaire détaillée

## Formation Stretching & Mobilité fonctionnelle (21h)

Jour 1 - 7 heures (9h00 > 17h00)

Jour	Contenu	Objectifs pédagogiques
9h00 - 9h30	Accueil des pratiquants, présentation du programme et des objectifs	Créer une dynamique de groupe, clarifier les attentes
9h30 - 11h00	Module 1 : Fondamentaux du Stretching & de la Mobilité	Comprendre les bases du Stretching moderne et les types d'étirements
11h00 - 11h15	Pause	-----
11h15 - 12h30	Physiologie du muscle, sécurité et progressivité	Identifier les risques et adapter les étirements selon les profils
12h30 - 13h30	Pause déjeuner	-----
13h30 - 15h30	Module 2 : Anatomie & Biomécanique du Mouvement	Comprendre le rôle des articulations et des chaînes musculaires
15h30 - 15h45	Pause	-----
15h45 - 17h00	Observation postulaire et lecture du mouvement	Développer une observation fine du corps en action

## Jour 2 - 7 heures (9h00 > 17h00)

Jour	Contenu	Objectifs pédagogiques
<b>9h00 - 9h30</b>	Réactivation corporelle et révision du jour 1	Intégrer les acquis du premier jour
<b>9h30 - 11h00</b>	Module 3 : Mobilité Fonctionnelle	Explorer les exercices de mobilité active et contrôle moteur
<b>11h00 - 11h15</b>	Pause	-----
<b>11h15 - 12h30</b>	Coordination, fluidité du mouvement et respiration	Relier mobilité et respiration consciente
<b>12h30 - 13h30</b>	Pause déjeuner	-----
<b>13h30 - 15h30</b>	Module 4 : Techniques et Séquençage	Créer des séquences adaptées et progressives
<b>15h30 - 15h45</b>	Pause	-----
<b>15h45 - 17h00</b>	Construction d'une mini-séquence complète	Mettre en pratique les principes de séquençage et d'adaptation

### **Jour 3 - 7 heures (9h00 > 17h00)**

<b>Jour</b>	<b>Contenu</b>	<b>Objectifs pédagogiques</b>
<b>9h00 - 9h30</b>	Échauffement, partage d'expériences	Favoriser la confiance et la posture de transmission
<b>9h30 - 11h00</b>	Module 5 : Pédagogie et Transmission	Apprendre à guider, corriger et observer efficacement
<b>11h00 - 11h15</b>	Pause	-----
<b>11h15 - 12h30</b>	Mise en situation d'enseignement par binômes	Développer la posture d'enseignant et la fluidité verbale
<b>12h30 - 13h30</b>	Pause déjeuner	-----
<b>13h30 - 15h30</b>	Module 6 : Pratique & Évaluation	Animation de séances complètes, évaluation pratique
<b>15h30 - 15h45</b>	Pause	-----
<b>15h45 - 17h00</b>	Retour personnalisé, bilan, accompagnement post-formation	Évaluer les acquis et définir les axes de progression

Total : 21 heures de formation

- Format : Présentiel (avec supports numériques en complément)
- Durée : 3 jours consécutifs
- Public : Professionnels du mouvement, professeurs de yoga, Pilates ou coachs souhaitant enrichir leur pratique
- Évaluation : Observation pratique + QCM de validation des acquis